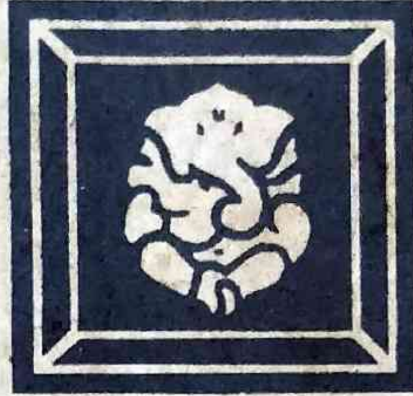
ಅನುಭವ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ

ಮತ್ತು

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು



ಓಂ ನಮೋ ನಿರ್ವಿಘ್ನೇಶ್ವರ ನಮಃ

ರಮಾಮಣಿ

ರಘು ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು



ಶ್ರೀಮತಿ ರಮಾಮಣಿಯವರು ತುಂಬು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ, ತುಂಬು ಕುಟುಂಬದ ಮನೆ ಸೇರಿ, ಸ್ವತಃ ಅವರದೇ ತುಂಬು ಕುಟುಂಬವಾಯಿತು. ಸಣ್ಣ ಅಡಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡ ಅಡುಗೆಯವರೆಗೆ ರುಚಿ, ಶುಚಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ತಮ್ಮ ಕಾಲದಂತೆ ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಕಿರಿಯರು ಕೂಡಿ ಇರುವುದೇ ಈಗ ದುರ್ಲಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ರಮಾಮಣಿಯವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಗೃಹಿಣಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದಲೇ ಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕ

ಪ್ರತಿಗಳು ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳ :

ಎ. ಎನ್. ರಘುಕುಮಾರ್

ನಂ. 179, ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೃಪ, 1ನೇ ಮೈನ್ ರಸ್ತೆ, ಪದ್ಮನಾಭನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560070 ಫೋನ್ : 6792973

ಎ.ವಿ.ಎನ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್. ಫೋನ್ : 3349121

ಎ. ವಿ. ಶ್ರೀನಿಧಿ: ಫೋನ್ : 3360576

ಮತ್ತು ನಗರದ ಪ್ರಮುಖ ಪುಸ್ತಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಲ್ಲಿ

ಅನುಭವ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ

ಮತ್ತು

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

ರಮಾಮಣಿ

ರಘು ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು

Anubhava Pakasastra & Mahileyarigagi Kelavu Upayukta Vishayagalu by Smt. Ramamani
Published by Raghu Prakashana, Mysore

ಜನವರಿ 1984
Reprint
February 2001

ಬೆಲೆ : ರೂ. 35.00 (ಮೂವತ್ತೈದು)

ಮುದ್ರಕರು :
ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಮುದ್ರಣಾಲಯ
211, ಕ್ಷೇತ್ರಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು - 570 001

ಮುನ್ನುಡಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ರಮಾಮಣಿ ಅವರು ತಾವು ಬರೆದಿರುವ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೀಣನಲ್ಲದ ನನ್ನನ್ನು ಮುನ್ನುಡಿ ರೂಪವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಅವರ ಸೌಜನ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ನನ್ನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಗಲ್ಭತೆಯನ್ನಲ್ಲ; ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಳ ಭೀಮರು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದರಂತೆ! ರುಚಿ, ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಈಗಲೂ ನಾವು ನಳಪಾಕ ಭೀಮಪಾಕಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಪುರಾಣ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಈ ಮಹಾಮಹಿಮರ ಪರಿಣತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾಂಶವೂ ಇಲ್ಲದ ನಾನು ಸ್ವಯಂ ಪೂರ್ಣವಾದ ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಉಚಿತವೋ ಕಾಣೆ! ಆದರೆ ಶ್ರೀಮತಿಯವರ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರ ಬಹುದಿನಗಳ ಪರಿಚಯದಿಂದಾಗಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಈಗ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮದು ಸಮಷ್ಟಿ ಕುಟುಂಬವಾಗಿತ್ತು. ದೇವತೋಪಾಸನೆ, ಅಡಿಗೆ, ಊಟ, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ಆತಿಥ್ಯ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲಾದರೋ ಆ ಪರಿಪಾಠ ತಪ್ಪಿದೆ. ಸಮಷ್ಟಿ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಡೆದು, ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಿಬ್ಬರೇ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರವನ್ನು ತೂಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಯಾವ ಹೆಂಗಸೂ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ಕಾಣೆ. ಈಗ ಈ ತೆರನಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ತನಗೆ ಇಷ್ಟರಾದವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು, ಗೃಹಿಣಿಯಾದವಳು ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದ

ಅನುಭವ ಮಡುಗಟ್ಟಿನಿಂತಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನ್ನ ಧೃಡವಾದ ನಂಬಿಕೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗ ವಿವಿಧ ಅಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ರೀತಿ, ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ, ಮೂರರಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಬಗೆಗಳು ನಿರೂಪಣೆಗೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವಂತೂ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಅಡಿಗೆ ತಿಂಡಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡಿವೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಅಡಿಗೆ ತಿಂಡಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಸರಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೇನು? ನಾಲಗೆಯ ಸವಿಗೆ ಇವೇನೂ ಹೊರತಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಗೃಹಿಣಿಯರು ಶ್ರಮ್ಮ ಸಮಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮನೆಯವರನ್ನೂ, ಮನೆಗೆ ಬಂದವರನ್ನೂ ಮೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅನುಬಂಧರೂಪವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿ ಲೇಹ್ಯದ ಪಟ್ಟಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಓದಿ ಈಗಿನ ವೈದ್ಯರು ಮೂಗು ಮುರಿಯುವರೇನೋ! ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಹಿಂದಿನವರು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬ ವ್ಯಸನಕರವಾದ ಸಂಗತಿ. ಕೆಲವು ಗೃಹಿಣಿಯರಾದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸಿ, ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥದ ಅಚ್ಚು ಮತ್ತು ಭಾಷೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿತ್ತೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ

ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಈ ಗ್ರಂಥ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಮನೆಮನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿ, ತಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನವರ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಅನೇಕ ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಚ್.ಎಂ. ಶಂಕರನಾರಾಯಣರಾವ್

ನಿವೃತ್ತಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರು,

ಶಾರದಾ ವಿಲಾಸ ಕಾಲೇಜು,

ಮೈಸೂರು

''ಶಾರದಾ ಮಂದಿರ'',

ರಾಮಯ್ಯ ರಸ್ತೆ

ಮೈಸೂರು–4

ವಿಷಯಸೂಚಿ

I ಅಡಿಗೆಗಳು

II ತಿಂಡಿಗಳು

ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ

ಸೂಚನೆ

1 ಸೇರು = 1 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ

1/2 ಸೇರು = 500 ಗ್ರಾಂ

1 ಪಾವು = 250 ಗ್ರಾಂ

1 ಚಟಾಕು = 1/4 ಪಾವು = 62.5 ಗ್ರಾಂ

I. ಅಡಿಗೆಗಳು

ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಹಾಗೂ
ವಿಶೇಷದಿನಗಳ ಅಡಿಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ
ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಕಡುಗೋಗರೆ

1 ಪಾವು ಅನ್ನ ಉದುರಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, 4 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಪುಡಿ (ಯಾತಕ್ಕೆಂದರೆ ರುಬ್ಬುವಾಗ ನೀರು ಬಿಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಬಿಡದೆ ಹೋದರೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸವೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪುಡಿ ಇದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲ). 1 ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣನ್ನು 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ನೆನೆಸಿ ಅದನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಾಸುವೆ 2 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಈ ಖಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಾಸುವೆ, 4 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, $^{3}/_{4}$ ಚಟಾಕು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಶುಂಡಲ್ ಕಡಲೆ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಕರಬೇವು ಹಾಕಿ ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. – ಇದೇ ಕಡುಗೋಗರೆ.

2. ಉಳ್ಳುಂದ್ ಓಗರೆ

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಉದುರಾಗಿ ಮಾಡಿ $^{1}/_{2}$ ಚಟಾಕು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹುರಿದು, ವಾಸನೆಗೆ 4 ಮೆಣಸು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅನ್ನದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ $^{1}/_{2}$ ಬಟ್ಲು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು ಕೊಂಚ ಕುಟ್ಟಿ ಬಾಂಡ್ಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಗೋಡಂಬಿ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹುರಿದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ತುರಿದ ಕೊಬ್ರಿಯನ್ನೇ ಗೋಡಂಬಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ತಿರುಗ ಕೊಂಚ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, ಕರಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಸುವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಕಲ್ಯಾಣದ ಹಪ್ಪಳ ಇದ್ದರೆ, 4–5 ಕರಿದು ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುವಾಗ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. – ಇದೇ ಉಳ್ಳುಂದ್ ಓಗರೆ.

3. ಪುಳಿಯೋಗರೆ

ಅರ್ಧ ಸೇರು ಅನ್ನ ಉದುರಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಬೇಸಿನ್‌ಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ – 1 ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ಬಿಸಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿದರೆ 1 ಪಾವು ನೀರು ಆಗಬೇಕು. ನಂತರ 1 ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಸುವೆ, ಇಂಗು, 4 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕರುಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಈ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ನೀರನ್ನು ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಅದು ಕುದಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮೇಲುಪುಡಿ ಎಂದು – 1 ಚಟಾಕು ಧನಿಯ, 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಮೊಳಗು (ಮೆಣಸು) ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಇಂಗು ಎಲ್ಲಾ ಹುರಿದು 2 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಕೊಂಚ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು $1^1/_2$ ಚಟಾಕು ಎಳ್ಳು ಘಂ ಎಂದು ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ಪುಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇರಬೇಕು. ಆ ಕಡೆ ಗೊಜ್ಜಿಗೆ 1 ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ, ಕೆಲಸಿ ನಂತರ ನಿತ್ಯ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಚಟಾಕು ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ 1 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗೊಜ್ಜು ಅನ್ನದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಸುವೆ, 4 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ಕರಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಬಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಶುಂಡಲ್‌ಕಡಲೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು, 1 ಚಟಾಕು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಒಂದು ಹದವಾಗಿ ಕರಿದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು 1 ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು ಈ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಕರಿದು, ಅನ್ನದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಪುಳಿಯೊಗರೆ ಕಲೆಸಬೇಕು.

ಇದೇ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಮೇಲುಕೋಟೆ ಪುಳಿಯೊಗರೆ.

ಅವಕಾಶ ಇದ್ದರೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕೊಬ್ರಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಕರಿದು ಮೇಲುಕೋಟೆ ತರಹ ಮಾಡಬಹುದು, ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ.

ಬಾಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಕ ಗೊಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತೆ.

4. ಮೊಳಗೋಗರೆ

1 ಪಾವು ಅನ್ನ ಉದುರಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 1 ಚಮಚ ಮೆಣಸು, $^1/_2$ ಚಟಾಕು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹುರಿದು, ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, 1 ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ತುರಿದು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅನ್ನದ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಬಾಂಡ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 1 ಚಟಾಕು ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, ಗೋಡಂಬಿ, ಕರಬೇವು ಕರಿದು ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು 1 ಚಮಚ, 1 ಅಥವ 2 ಅಂದರೆ ಹೆರಳೇಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು ಇದೇ ಮೊಳಗ ಒಗರೆ.

5. ನಿಂಬೆ ಭಾತ್

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಉದುರಾಗಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಬೇಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಆದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಆರಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 6, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಬೇವು, 4 ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಸಾಸುವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿ ಅನ್ನದ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವಾಗ ಕೊಂಚ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಕಬೇಕು. 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 4 ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಸ ತೆಗೆದು, ಅನ್ನವನ್ನು ಕಲಸಿಡಬೇಕು. – ಇದೇ ನಿಂಬೂಬಾತ್.

6. ವಾಂಗೀಭಾತ್

1 ಪಾವು ಅನ್ನ ಉದುರಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, $^1/_2$ ಕೆ.ಜಿ ಬದನೆಕಾಯಿ ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಸಾಸುವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4, ಕರಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಬದನೇಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಅನ್ನದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ವೆಜಿಟಬಲ್ ಭಾತ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 5–6 ನಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ರವೆಯಲ್ಲೂ ಬರೀ ಬದನೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಮಾಡಬಹುದು – ಇದೇ ವಾಂಗೀಬಾತ್.

7. ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಭಾತ್

1 ಪಾವು ಮೀಡಿಯಂ ರವೆ ಹುರಿದು, 1¹/₄ ಪಾವು ನೀರು ಬಿಟ್ಟು, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ನೀರು ಕುದಿದ ನಂತರ ಈ ಹುರಿದಿರುವ ರವೆ ಹಾಕಿ, ಕಲಕಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಂಚ ಹೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಕಲಕಿ. 1 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಹೂಕೋಸು 1, ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಎಲೆ ಕೋಸು. 500 ಗ್ರಾಂ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು 1 ಪಾವು ಆಗುತ್ತೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ¹/₄ ಕೆ.ಜಿ., ಬದನೇಕಾಯಿ ¹/₄ ಕೆ.ಜಿ. ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸುವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಈ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು, ನಂತರ ಅರ್ಧ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆದ ಮೇಲೆ 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತರಕಾರಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ರವೆ ಅನ್ನವನ್ನು 1 ಬೇಸನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಈ ಒಗ್ಗರಣೆ ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು. ನಂತರ 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, 5 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿದು ದಾಲಚಿನ್ನಿ 2 ಚೂರು, 2 ಲವಂಗ, ಹಸೀದೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಹುರಿಯಬಾರದು. ಹುರಿದು 1 ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ರವೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ 5 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಬೇಕು. ಬರೀ ಅನ್ನದ ಮೇಲೆಯೋ ರವೆ ಮೇಲೆಯೋ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿದರೆ ಅನ್ನವೆಲ್ಲಾ ಕಹಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕವಾಗಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಹಾಕಬೇಕು ನಿಂಬೇರಸ.

ಪುನಃ ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ, 50 ಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಮುರಿದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಕರಬೇವು ಮರೆಯದೇ ಹಾಕಿ ಅನ್ನದ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕಲಕುವಾಗ ಕೊಂಚ ಉಪ್ಪು ಬೇಕಾದರೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. – ಇದೇ ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಭಾತ್.

(ಇಲ್ಲಿನ ಹಾಗೆ ತರಕಾರಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ 'ನಿಂಬೂಭಾತ್' ತರಹ ಮಾಡಿದರೂ ಆಗುತ್ತೆ.)

8. ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಭಾತ್

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ, 1 ಪಾವು ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 250 ಗ್ರಾಂ ಟೊಮೋಟೋ 2 ಲೋಟ (ಪಾವು) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 1 ದಪ್ಪ ನಿಂಬೇ ಗಾತ್ರ ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ, ಆ ನೀರಿಗೆ 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಮಾಮೂಲು ಚಾತಂಬ್ಬು ಮೊಳಕಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿದ ನಂತರ 1 ಚಟಾಕು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಈ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿ ಮಾಡಿ, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಕಡಲೇಬೇಳೆ 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಧನಿಯ, ಇಂಗು, ಲವಂಗ 2 ಹಾಕಿ, ಕೊಬ್ರಿ ಸಹಿತ ಕುಟ್ಟಿ. ಇದು ಕುದಿಯುವಾಗ ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ, 1 1/2 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸುವೆ, 4 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಬೇವು, ಮುಖ್ಯ ಇಂಗು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಕಲಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. – ಇದೇ ಬಿಸಿಬೇಳೆಭಾತ್.

9. ಕದಂಬ

1 ಪಾವು ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹುರುಳೀಕಾಯಿ, ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಅವರೆಕಾಯಿ 1 ಕೆ.ಜಿ. ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸಪರೇಟಾಗಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಬೇರೆಯಾಗಿ, ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ ಸೀಕುಂಬಳ, ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಬೇಳೆ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯೋ ಅಥವಾ ಕುಕ್ಕರ್‌ನ ಪಾತ್ರೆಲೋ ಹಾಕಿ, ನಿತ್ಯ ಹಾಕುವ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಪುಡಿ, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, 1 ಚಟಾಕು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, 1 ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ 1 ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು ಈ ವಾಂಗಿಭಾತ್ ಪುಡಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ರಿ ಕುಟ್ಟಿ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಂದೂವರೆ ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಸಾಸುವೆ ಕರಬೇವು, 4 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1 ಅವರೆಕಾಳು ಗಾತ್ರ ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ 1 ಪಾವು ಕಢಲೇಬೇಳೆಯನ್ನೇ ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ್ದನ್ನೇ ಸೋರು ಹಾಕಿ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 5 – 6 ಹಾಕಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಡೆ ಕರಿದು ಈ ಕದಂಬಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ಇದೇ ಆಂಡಳ್ ರಂಗಮನ್ನಾರ್ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವನ ವಿಹಾರದ ಊಟ ಕದಂಬ.

10. ಬಿಳೀ ಪೊಂಗಲ್–ಧನುರ್ ಮಾಸದ ಪೊಂಗಲ್

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, 1 ಚಟಾಕು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಹುರಿದು, 2 ಪಾವು ನೀರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. 2–3 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಕುದಿದ ನಂತರ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಅನ್ನ ಆದ ಮೇಲೆ 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರುವಿ ಪೊಂಗಲ್ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ವ ಆಗಬೇಕು..

ನಂತರ, ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಚಟಾಕು ಬಿಟ್ಟು, ಕಾಲು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು, 1 ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ ಹಿಂಗು, ಹಸೀತುರಿ, 4 ಚೂರು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಗೋಡಂಬಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕರಿದು ಪೊಂಗಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲೇ ಬೆಂದು ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು ಇದೇ ಧನುರ್ ಮಾಸದ ಆಂಡಾಳ್, ವೆಣ್‌ಪೊಂಗಲ್.

ಈ ರೀತಿ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ವಾಸನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಆಗಿ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.

11. ಸಕ್ಕರೆ ಪೊಂಗಲ್

ಅರ್ಧ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, 1 ಚಟಾಕು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಹುರಿದು, ಅಕ್ಕಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, 2 ಪಾವು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪೊಂಗಲ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಕುಟ್ಟಿ 2 ಪಾವಷ್ಟು 1 ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಪಾಕಕ್ಕೆ 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು 1/2 ಬಟ್ಟಲ್ಲಿ 1/2 ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿದು ಹಾಕಿ. 1 ಚಟಾಕು ಒಳ್ಳೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗೆಜ್ಜು ಕುದಿ ಬಂದನಂತರ ಈ ಪೊಂಗಲ್ ಹಾಕಿ ಕೈ ಬಿಡದೆ ಕಲಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸಹ ಹಾಕಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಜಾಯಿಕಾಯಿ 1 ಕಡಲೇ ಗಾತ್ರ, ಜಾಪತ್ರೆ 2 ಚೂರು, ಯಾಲಕ್ಕಿ 5, ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಲುಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ವಾಸನೆಗೆ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಎಲ್ಲಾ ಪೊಂಗಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದರೆ ಕೊಂಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇದೇ ಸಕ್ಕರೆ ಪೊಂಗಲ್–ಇದೇ ಆಂಡಾಳ ಪೊಂಗಲ್.

12. ವೆಲ್ಲೋಗರೆ

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು (1ಕ್ಕೆ 2 ಬೆಲ್ಲ). 1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿಗೆ 2 ಪಾವು ಚೂರು ಮಾಡಿದ ಬೆಲ್ಲ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಈ ತುರಿದಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು. 1 ಚಟಾಕು ಒಳ್ಳೇ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಈ ಅನ್ನವನ್ನೇ ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು 1 ಚಟಾಕು ಹುರಿದು ಘಂ ಅಂತ ಇರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ 5–6 ಏಲಕ್ಕಿ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಇದೇ ವೆಲ್ಲೋಗರೆ, ಪೆರಟಾಸಿ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊನೇ ಶನಿವಾರ ದೇವರಿಗೆ ಮಾಡಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

13. ಕೇಸರಿ ಭಾತ್

1 ಪಾವು ಬನ್ಸಿ ರವೆ ಹುರಿದು, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಹಾಲನ್ನು ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಪಾವು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಈ ರವೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಇದ್ದರೆ 4 ಬಾದಾಮಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಹುರಿದು ಕಲಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಈ ರವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ವಾಸನೆಯಾಗಿ, ಬಾದಾಮ್ ಹಲ್ವಾ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತೆ. ನಂತರ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಈ ಬೆಂದ ರವೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಕೊಂಚ ನೀರಾಗುತ್ತೇ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಭಯ ಪಡಬಾರದು. ಪಕ್ವವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇ ಕೇಸರಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕಿ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಎಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. – ಇದೇ ಕೇಸರಿ ಭಾತ್.

14. ಧಧ್ಯೋನ್ನ (ಭಕಾಳ ಭಾತ್)

$^1/_2$ ಪಾವು ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 1 ಬೇಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಆರಿಸಿ, 1 ಪಾವು ಮೊಸರು ಬಿಟ್ಟು, 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 1 ಪಾವು ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ $^1/_2$ ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅರ್ಧವಾಗಿ ಸೀಳಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನ್ನ ಕಲಸಬೇಕು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಖಾರ ಹತ್ತೀತು, ಹುಷಾರ್. – ಇದೇ ಧಧ್ಯೋನ್ನ – ಮೊಸರನ್ನ.

15. ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಬೇಳೆ ಸಾರು

ಅರ್ಧ ಪಾವು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಕೊಂಡು 5 ಟೊಮೊಟೋ ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಿವಿಚಿ, ಚರಟಾ ಎಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು ಸಾರಿನಪುಡಿ 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಹಾಕಿ ಟೊಮೆಟೋ ರಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ಕರಬೇವು ಮತ್ತು ಇದ್ದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಈ ಬೆಂದ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ 7–8 ಕುದಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಸಾಸುವೆ ಇಂಗು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು.

–ಇದೇ ಟೊಮೆಟೋ ಸಾರು–

16. ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು

2 ಚಮಚ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1 ಚಮಚ ಮೆಣಸು, 1 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಹುರಿದು ಅರ್ಧ ಹೋಳಿಗೆ ಕಮ್ಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿ, ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲವಾಯಿತೇ ನೀರಿಗೆ ಈ ಖಾರ ಕಲಸಿ ಉಪ್ಪು, ಕರಬೇವು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. (ಟೊಮೊಟೋ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ)

–ಇದೇ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು –

17. ಗೊಡ್ಡು ಸಾರು (ವೆಲ್ಲಪುಳಿ ಸಾರು)

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು 1/2 ಸೇರು ನೀರಿಗೆ, ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಅಂದರೆ ನಿತ್ಯ ಸಾರಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊಳಕಾ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚಾ ಹಾಕಿ, ಕಾಲು ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೋಗುತ್ತೆ

18. ಬೇಳೆ ಹುಳಿ (ನಳಗರಿ)

1 ಪಾವು ಬೇಳೆ, ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಅದಕ್ಕೆ 1 ಚಟಾಕು ಕಡಲೆ ಅಥವಾ ಹಲಸಂದೆ ಕಾಳು. ಈ ಕಾಳನ್ನು ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು, ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕದರಿ ಹೋಗಿ ಹೋಳುಗಳು ಸಿಕ್ಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾಳು ಬೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಯಿಸಿ ಈ ಬೆಂದ ಹೋಳು ಜೊತೆಗೆ ಬೆಂದ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್, ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಅಂದರೆ 15 ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ಹುರಿದು 1 ಚಟಾಕು ಧನಿಯ, ಕರಬೇವು, 1 ಎಸಳು, ಹುರಿದು ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ದಾಲ್‌ಚಿನ್ನಿ 4–5 ಚೂರು ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಟೊಮೊಟೋ ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ನೀರು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವೆಟ್ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಈ ಬೇಳೆ ತರಕಾರಿ ಜೊತೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಕಿವಿಚಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ತಿರುವಿದರೆ ಸರಿ. ಈ ಖಾರ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಂಡ್ಲಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸುವೆ, 2 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ ಇಂಗು ಎಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ವಾಸನೆಗೆ ಕರಬೇವು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು

– ಇದೇ ಹುಳಿ–

ಹೀಗೆ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ (ಕಾಳು ಬೇಡ) ಹೀಗೆ 1 ಚಟಾಕು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಹುರಿದು ಮೆಂತ್ಯ 15, ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಟಾಕು ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಹುರಿದು 2 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕರಬೇವು ಎಲ್ಲಾ ಹುರಿದು 4–5 ಚೂರು ದಾಲ್‌ಚಿನ್ನಿ ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಟೊಮೊಟೋ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಈ ತರಕಾರಿ ಬೇಳೆ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು.

19. ಮಾಮೂಲು ಸಾಸುವೆ ಕೂಟು (ಕೊಳಂಬ್)

ಅವರೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತರಕಾರಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ 1 ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, 6 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಚಮಚ ಸಾಸುವೆ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ, 1 ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ಎಲ್ಲಾ ರುಬ್ಬಿ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.

ಇದು ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ ಕಾಳಿಗೆ ಲೆಖ್ಖ.

ಬಾಕಿ ತರಕಾರಿಗೆ ಜನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ತರಕಾರಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಈ ತರಹ ಖಾರ ರುಬ್ಬಿ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. (ಅವರೆಕಾಳು, ಬಟಾಣಿಗೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಇಲ್ಲ). – ಇದೇ ಕೊಳಂಬ್ –

20. ಕಾಚಿನ್‌ಮೋರ್ ಕೊಳಂಬು

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೂದುಕುಂಬಳವನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕಡಲೇಬೇಳೆ ನೆನೆ ಹಾಕಿ, 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು, ಈ ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಈ ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಮೊಸರು ಬಿಟ್ಟು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸಾಸುವೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

–ಇದೇ ಕಾಯಿಸಿದ ರಾಯತ–

ಬೆಂಡೇಕಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ, ಆದರೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಒಂದು ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚಿ, ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಖಾರ, ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಲೋಳೀ ಬರುತ್ತೆ. ಜ್ಞಾಪಕವಾಗಿ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆಂಡೇಕಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಮೂಲು.

21. ಹಸೀಮೋರ್ ಕೊಳಂಬು (ಹಸೀರಾಯತ)

ಬದನೇಕಾಯಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿ, ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು, ಕೀರೆಸೊಪ್ಪು – ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಾಸುವೆ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಅರಿಸಿನ, 4 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿರುವಿ (ಖಾರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು). ಒರಳಿಗೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ, ಈ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೇಕಾದರೆ ಕೊಂಚ ನೀರು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. (ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿನಲ್ಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ).

–ಇದೇ ಪಚ್ಚಮೋರ್ ಕೊಳಂಬ್–

22. ಹುರಿದ ಕೂಟು

ಬೂದುಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಹುರುಳೀಕಾಯಿ – ಇದರಲ್ಲಿ ಈ ಕೂಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಒಂದೊಂದರಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಇದ್ದರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಪಾವು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಪಾವು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಧನಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮೆಣಸು, 4 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಹುರಿದು ಒರಳುಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ, 1 ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು (ಟೊಮೆಟೋ ಇದ್ದರೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಬೇಡ) ಈ ಖಾರವನ್ನು ಕಾಯಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕರಬೇವು ಹಾಕಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. – ಇದೇ ಹುರಿದ ಕೂಟು.

23. ಜೀರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ತಂಬುಳಿ

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಚೂರು ಚೂರಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಒಂದು ಬಾಂಡ್ಲಿಯನ್ನು ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, ಕಾದ ನಂತರ 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1 ಚಮಚ ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಈ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆ ತುಪ್ಪ, ಜೀರಿಗೆ–ಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು.

ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು ಕರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಿಂದರೆ ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

24. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಾಸುವೆ ಗೊಜ್ಜು

ಹೋಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, 1 ಚಮಚ ಸಾಸುವೆ, 6 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಗೂ ರುಬ್ಬಿದ ಈ ಖಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಐದಾರು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಕಾಲು ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು, ಸಾಸುವೆ, ಇಂಗು, 2 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, 2 ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಂತ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಕರಬೇವು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಹೋಳಿನ ಜೊತೆಗೆ (ಕಾಯಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ) ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು.

ಬದನೇಕಾಯಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ ಹೀಗೆ ಸಾಸುವೆ ಗೊಜ್ಜು – ಇದು ಇಡ್ಲಿ ದೋಸೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ, ಬೀಟ್ರೂಟ್, ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿನಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ

25. ಗೊಜ್ಜು

ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸೀಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕರಬೇವು, ಇಂಗು ಸಾಸುವೆ, ವಾಸನೆಗೆ 2 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆಬಿಟ್ಟು ಸಾಸುವೆ ಚಟಪಟ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಬೇಕು. ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಕಿವಿಚಿ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾವು ನೀರು ಅಳತೆಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಮಾಮೂಲು ಮೊಳಕಾಯಿ (ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ) ಪುಡಿ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, 1 ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಈ ಗೊಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಪುಡಿ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕಾಯಿ ಬೆಂದಿರಬೇಕು. ಆಗ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಹೆರಳೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಕೊಂಚ ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಗೊಜ್ಜಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.

26. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು

ಮೊದಲು ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೋಳು ಹೋಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು, ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸೀಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಬೇವು, ಇಂಗು, ಸಾಸುವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕೈಯಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದನಂತರ 1 ಪಾವು ನೀರುಹಾಕಿ, ಅರ್ಧ ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ, ಮಾಮೂಲು ಸಾರಿನಪುಡಿ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಬೇಗ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಬೆಂದಮೇಲೆ ಗೊಜ್ಜಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಒಂದೆರಡು ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. – ಇದೇ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು –

27. ಅವರೇಕಾಯಿ ಸಾಗ್

1 ಸೇರು ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಉಪ್ಪು, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಅರಿಸಿನ ಹಾಕಿ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಖಾರ–ಒಂದು ಚಟಾಕು ಧನಿಯ ಕೊಂಚ ಹುರಿದು 7–8 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಧನಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಗಸಗಸೆ, ಕಾಲ್ ಕೆ.ಜಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕಾಲ್ ಕೆ.ಜಿ ಟೊಮೊಟೋ, ಒಂಚು ಚೂರು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಲವಂಗ, 2 ಏಲಕ್ಕಿ 5 ಚೂರು ದಾಲ್‌ಚಿನ್ನಿ –ಎಲ್ಲಾ ಈ ಧನಿಯ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ 4 ಹಳಕು ಬಿಡಿಸಿ (1 ಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ 4 ಚೂರು) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸೀಶುಂಠಿ 1 ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ತಿರುವಬೇಕು.

ನಂತರ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗೆ 1 ಚಟಾಕು ಸಾಸುವೆ 4 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಈ ಖಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಈ ಅವರೆಕಾಯಿ ನೀರು ಸಹಿತ ಈ ಖಾರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು–ಕರಬೇವು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು.

–ಇದೇ ಅವರೆಕಾಯಿ ಸಾಗ್–

28. ವೈದೇಹಿಸಾಗ್

ಕೋಸು ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಹೂಕೋಸು 1, (ಹೂಕೋಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಬಾರದು ಗುತ್ತಿಯಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು). ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಗೆಡ್ಡೆ ಕೋಸು, ಕಾಲ್ ಕೆ.ಜಿ ಆಲೂ ಗಡ್ಡೆ, ಕಾಲ್ ಕೆ.ಜಿ ಬದನೆಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಕಡಲೆ ನೆನೆಸಿ ಈ ತರಕಾರಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

ಖಾರ : 2 ಲವಂಗ,1 ಏಲಕ್ಕಿ, ಧನಿಯ 1 ಚಮಚ, 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, 1 ಚೂರು ಶುಂಠಿ, 4 ಮೆಣಸು, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚು, ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 12, ಹುರಿಗಡಲೆ 1 ಚಟಾಕು, 8 – 10 ಗೋಡಂಬಿ, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಗಸಗಸೆ, 6 ಈರುಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಗಿ ತಿರುವಿ ಕೊಂಚ ತರಕಾರಿ ನೀರನ್ನೇ ತೊಳೆದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, 8 – 10 ಗೋಡಂಬಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಈ ಖಾರ ಹಾಕಿ ಕುದಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಈ ತರಕಾರಿ ಎಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕರಬೇವು ಹಾಕಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಇದು ಚಪಾತಿ ಪೂಲ್‌ಕಾ, ಪೂರಿಗೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಇದೇ ವೈದೇಹಿ ಸಾಗ್.

ಅವರೆಕಾಯಿ ಸಾಗ್‌ಗೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಕಿವಿಚಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡುವಾಗ ಬದನೆ, ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ಬದನೆಕಾಯಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಖಾರ, ಅವರೆಕಾಳು ಹಾಕಿದರೆ ಇನ್ನೂ ರುಚಿ.

29. ಪಲ್ಯ

ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸುವೆ ಇಂಗು, 4 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕರುಬೇವು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕ್ ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಹೋಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಕೈಯಾಡುತ್ತ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕ. ಹೀಗೆ ಹೀರೇಕಾಯಿಗೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಚಪಾತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಹೀಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಪಡುವಲಕಾಯಿ ಗೋರಿಕಾಯಿಗೆ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ತೊವ್ವೆಗೆ ತೆಗೆಯುವ ಹಾಗೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಬೆಂದ ಪರಪನ್ನು 2 ಸೌಟು ಈ ಬೆಂದ ಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಕೆಲಸಿಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದೇ ರುಚಿ. ಬೀಟ್ರೂಟ್, ಹುರಳಿಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾದಕ್ಕೂ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸುವೆ ಇಂಗು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟೇ ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಬೇಕು.

— ಇದೇ ಪಲ್ಯದ ಕ್ರಮ—

30. ಎಣ್ಣೆಗಾಯಿ

ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು, ಸಾಸುವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಚಮಚ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಆದ ನಂತರ ಆಗಾಗ್ಯೆ ಕೈಯಾಡಿ 1 ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಕುದಿ ಬರಲಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಟಾಕು ಧನಿಯ 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಕಡೆಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್, 6 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹುರಿದು, 1 ಬಟ್ಟಲುಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು ಈ ಪುಡಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಈ ತರಕಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ 1 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು.

— ಇದೇ ಎಣ್ಣೆಗಾಯಿ —

31. ಬೇಳೆ ಚಟ್ನಿ

ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ 1 ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸುವೆ, ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಕಡಲೆಬೇಳೆ ನಂತರ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಎಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಹುರಿದು ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಆದ ನಂತರ ಒರಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಉಪ್ಪು ಕೊತ್ತಂಬರೀಸೊಪ್ಪು, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು.

ಇದೇ ಬೇಳೆ ಚಟ್ನಿ.

32. ಹುರಿಗಡಲೇ ಚಟ್ನಿ

ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸುವೆ, ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಹುರಿಗಡಲೆ ಕೈಯಾಡಿ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಒರಳುಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರೀಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಇದೇ ಹುರಿಗಡಲೇ ಚಟ್ನಿ.

33. ಬರೀಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸುವೆ, ಇಂಗು, ಕೊತ್ತಂಬರೀಸೊಪ್ಪು, ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೈಯಾಡಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು.
ಇದೇ ಕಾಯಿಚಟ್ನಿ

ಹೀಗೆ ಕಾಯಿಚಟ್ನಿ ಇದೇ ತರಹ ಹಾಕಿ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ಬದಲು ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ.

II. ತಿಂಡಿಗಳು/ ಪಾಯಸಗಳು/ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು

ಉಪ್ಪಿನ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಪಾಯಸಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಪುಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

34. ಪೂರಿಪಲ್ಯ

1 ಪಾವು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಗುಂಡಗೆ ರೊಟ್ಟಿಯ ಹಾಗೆ ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕರಿದು ಪೂರಿಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಗರಿಗರಿ ಎಂದು ತೆಗಿಯಬಾರದು. ಎರಡು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ತೆಗೆದು ತಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಿಸುಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಸಾಸುವೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಈ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೂರಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಪೂರಿಗೆ ಸಾಗು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

–ಇದೇ ಪೂರಿ ಪಲ್ಯ–

ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾಗು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹುರಿಗಡಲೆ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿದರೂ ಆಗುತ್ತೆ...

35. ಅಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿ

ಒಂದು ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ನೆನಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, 2 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ತರಿ ಹಾಕಿ, 3 ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ, 5 ಮೆಣಸು ಇಂಗು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಈ ಅಕ್ಕಿ ತರಿಗೆ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಕೊತ್ತಂಬರೀ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ನೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿ ಈ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡ್ಲಿ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿ ಆಗುತ್ತೆ

36. ಅಕ್ಕಿತರಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಈ ತರಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಇಡ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ 3 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ಸೋರುಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು, ಸುಮಾರಾಗಿ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತರಿ ಬೀಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಮಂದ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಹಿಟ್ಟು ತೆಗೆದರೇನೆ, ಇಡ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಉದುರು ಉದರಾಗಿ ಬರುತ್ತೆ ಹಾಗೆ ಅಕ್ಕಿ ನೆನಸದೇ ಹುರಿದರೆ ಮಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ತರಿ ಬೀಸಿದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಇಡ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಧಕ್ಕೆ–ಅರ್ಧ ಹಿಟ್ಟಾಗುತ್ತೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೇನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ ಇದೇ ಅಕ್ಕಿ ತರಿ.

37. ಉದ್ದಿನ ಕೊಳಕೊಟ್ಟೆ

1 ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಿ, ನೀರು ಬಿಡದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಇಂಗು ಹಾಕಿ 1 ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು 1 ಚಟಾಕು ಅಕ್ಕಿ ತರಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಕಡಲೇಬೇಳೆ ನೆನಸಿ, $^1/_2$ ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಬಿಲ್ಲೆ ಬಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ, ಇಡ್ಲಿಯ ಹಾಗೆ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 15 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಚಟ್ನಿ, 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಕೊಂಚ ಬಿಸಿ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಿಗೆ ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಹಿಂಡಿ ಈ ಕೊಳಕೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚಟ್ನಿ ತುಪ್ಪ, ಇದ್ದರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲೇ ರುಚಿ.

ಇದೇ ಉದ್ದಿನ ಕೊಳಕಟ್ಟೆ.

38. ಅವರೆಕಾಯಿ ಕಡಬು

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿತರಿ, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಅವರೇಕಾಳು ಬೇಯಿಸಿ, ಕಾಳಿಗೆ 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರಿ ಆ ತರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಈ ತರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು ಇಡ್ಲಿ ತರಹ. ಒರಳು ತೊಳೆದು ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು (ಕಾಳಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ) ಮಾರನೇ ದಿನ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 15 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು

– ಇದೇ ಅವರೇ ಕಡಬು–

39. ಪುರಪುದೋಸೆ

ಒಂದು ಪಾವು ತೊಗರೀಬೇಳೆ, $^1/_2$ ಪಾವು ಹೆಸರುಬೇಳೆ $^1/_2$ ಪಾವು ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ $^1/_2$ ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, $^1/_2$ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ಎಲ್ಲಾ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬುವಾಗ 4 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, $^1/_2$ ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು, ಕೊಂಚ ಇಂಗು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ 3 ಗಂಟೆ ಕಳೆದ ನಂತರ ಸಪ್ಪೆ ದೋಸೆ ಬೇಕಾದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬೇಡವಾದರೆ ಮಾರನೆ ದಿನ ಕೊತ್ತಂಬರೀ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ದೋಸೆ ಬಿಡುವಾಗ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸಿ ದೋಸೆ ಹುಯ್ಯಬಹುದು.

ಇದೇ ಪುರಪುದೋಸೆ.

40. ಕಾಯಿದೋಸೆ

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆಸಿ, 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಅರ್ಧ ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ವಾಸನೆಗೆ 1 ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಂತ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಕ್ಕಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಸಪ್ಪೆ ದೋಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾಯಿತೇ ಮಾರನೇ ದಿನ ದೋಸೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಕಾಲು ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ 2 ಏಲಕ್ಕಿ 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಎಳ್ಳು ಹುರಿದು ಚಟ್ನಿ ತಿರುವಿ. ಈ ದೋಸೆ ಜೊತೆಗೆ ಸಿಹಿ ಚಟ್ನಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ– ಇದೇ ಕಾಯಿ ದೋಸೆ.

41. ಮಾಮೂಲು ಮೆಂತ್ಯ ದೋಸೆ

ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ $^1/_2$ ಪಾವಿಗೆ ಕೊಂಚ ಕಮ್ಮಿ ಉದ್ದಿನಬೆಳೆ, (ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು) 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಮೆಂತ್ಯ ನೆನೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಾರನೇ ದಿನ ದೋಸೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಚಟ್ನಿ ಬೇಕು.

42. ಅವರೆಕಾಳಿನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

3/4 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ತರಿಗೆ, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಅವರೆಕಾಳು, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ, ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕರಬೇವು, ಕಡಲೇಬೇಳೆ 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಸಾಸುವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಬೇವು, ಹಸೀ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಕೈ ಯಾಡಿ ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಅದ ತಕ್ಷಣ ಅವರೇಕಾಳಿನ ನೀರು ಅಳೆದುಕೊಂಡು ಇಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಈ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ, 1 ತರಿಗೆ 2 ನೀರಿನ ಅಳತೆ ಪ್ರಕಾರ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೈಯಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ಆರಿಸಬೇಕು

– ಇದೇ ಅವರೇಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು –

43. ಹುಳಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅವಲಕ್ಕಿ ಈ ಮೂರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ 1 ಪಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಂಬೆಗಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಿವಿಚಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಹುಳಿ ರಸವನ್ನು ಈ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಾಮೂಲು ಸಾರಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, 1 ಗಜ್ಜಗದ ಗಾತ್ರ ಬೆಲ್ಲ (ಅಥವಾ 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ) ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಸಿಟ್ಟು, 1 ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಇಟ್ಟು ಸಾಸುವೆ, ಇಂಗು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಚಟಪಟ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಕಲಸಿಟ್ಟ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಅದೆ ತಾನಾಗಿ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗುತ್ತೆ ಗಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ಕಾಯಿ ತುರಿದು ಹಾಕಬೇಕು. ಬಾಕಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಎಣ್ಣೆ ಕೊಂಚ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತೆ. ಹೀಗೆ ರಾಗಿಯಲ್ಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವಲಕ್ಕಿಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಬೇಕು. ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಈ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. – ಇದೇ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು –

44. ಅವಲಕ್ಕಿ ದಿಢೀರ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

1 ಪಾವು ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತಕ್ಷಣ ಸೋರು ಹಾಕಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಬಾಂಡ್ಲಿಯೊಂದಕ್ಕೆ 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸುವೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, 1 ಚಮದ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಅರಿಸಿನಪುಡಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಬ್ರೌನ್‌ಕಲರ್‌ಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆರಿದರೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ಕಾಳು ಕಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

—ಇದೇ ಅವಲಕ್ಕಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು—

45. ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

1 ಪಾವು ಮೀಡಿಯಂ ರವೆ ಅಥವಾ ಬನ್ನಿರವೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕಾಳು ಹಾಕಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗುತ್ತೆ. ಬೇಕಾದರೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ವಾಂಗೀಭಾತ್ ಪುಡಿ ಹಾಕಬಹುದು, ನಿಂಬೇ ಹಣ್ಣು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

46. ಉಂಡೇವಳಿ

$^1/_2$ ಪಾವು ಕಡಲೇಬೇಳೆ, $^1/_2$ ಪಾವು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, $^1/_2$ ಪಾವು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಸಿ ಸೋರು ಹಾಕಿ ಒಂದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಕೊತ್ತಂಬರೀ ಸೊಪ್ಪು ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ, ನೀರು ಬಿಡಬಾರದು. ಒಂದು ಬೇಸನ್‌ಗೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಬೇಕು. ವೆಯಿಟ್ ಹಾಕಬಾರದು. ಇಡ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಬೇಯಬೇಕು.

ಇದೇ ಉಂಡೇವಳಿ.

47. ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚಿನ ಉಂಡೆ

100 ಗ್ರಾಂ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, 100 ಗ್ರಾಂ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನಂತರ 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, 6 ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು, 1 ಚೂರು ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದುಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ, ಸಾಸುವೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಈ ಬೇಳೆ ರುಬ್ಬಿದ್ದನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲ್ಲು ತೊಳದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ನೀರು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ನೀರು ಕುದಿದ ನಂತರ ಈ 1 ಪಾವು ಇಡ್ಲಿ ತರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಮುಕ್ಕಾಲು ಬೆಂದ ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಕೊಂಚ ಕಾಯಿ ತುರಿದು ಹಾಕಿ, ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಆವಿಯಲ್ಲಿ(ಸ್ಟೀಂನಲ್ಲಿ) ಇಡ್ಲಿ ಇಡುವ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರೆಕಾಳು ಹಸಿಬಟಾಣಿ ಹಾಕಿದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತೆ. ಅವರೆಕಾಳು ಬೇಯಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ನೀರನ್ನು ಒರಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೆಂದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಾರದು.

ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

—ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಉಸಿರು ಉಂಡೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ—

48. ತರಕಾರಿ ಕರಗಡಬು

ಕಾಲು ಕೆ. ಜಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, 2 ಮೂಲಂಗಿ ತುರಿದು, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು 1, ಎಲೆಕೋಸು ಕಾಲು ಕೆ. ಜಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು, ಸಾಸುವೆ ಚಟಪಟವೆಂದ ಮೇಲೆ 1 ಚಿಟಿಕಿ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, ಈ ತರಕಾರಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲೇ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 1 ಪಾವು ರವೆ, 1 ಪಾವು ಮೈದಾವನ್ನು 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಕರಗಡಬಿನ ಹಾಗೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಮಧ್ಯೆ ಪಲ್ಯ ಇಟ್ಟು ಒತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಬೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ಸವರಿ ಈ ಪಲ್ಯದ ಹೂರ್ಣವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ರೀಫೈಂಡ್ ಆಯಿಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಕರಿಯಬೇಕು. ಪಲ್ಯ ನೀರಾಗಬಾರದು. ಇದೇ ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಕರಗಡಬು.

49. ತೈರುವಡೆ

1 ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ನೆನೆಸಬೇಕು. 3 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ಮತ್ತೆ ಸೋರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಇಡ್ಲಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವ ಹಾಗೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಬಾರದು. ಗುಂಡುಕಲ್ಲು ತಲೆಗೆ ನೀರು ಕೈಗೆ ಅದ್ದುಕೊಂಡು ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ತಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಿದು, ಒಳ್ಳೇ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಂಜ್ ಹಾಗೆ ನೆನಯುತ್ತೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ತಟ್ಟಬೇಕು—ಇದೇ ತೈರ್ ವಡೆ.

50. ಆಂವಡೆ–ಗರುಗವಡೆ

1 ಪಾವು ಬರೀ ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಿ, ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು, ಪೆರಂಗಾಯ್ (ಇಂಗು) ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಕೊಂಚ ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆದುಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಎಸಳು ಕರಬೇವು ಸೊಪ್ಪು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಲಸಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ವಡೆ ತಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಸೋಡಾ 1 ಚಿಟಕಿ. – ಇದೇ ಗರಗು ವಡೆ–

51. ಮಸಾಲುವಡೆ

$^1/_2$ ಪಾವು ಮೇಲೆ 1 ಹಿಡಿ ಕಡಲೇಬೇಳೆ, $^1/_2$ ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, $^1/_2$ ಪಾವು ತೊಗರಿಬೇಳೆ, $^1/_2$ ಪಾವು ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕಾಲು ಪಾವು ಒಂದು ಚಟಾಕು ಹಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಎಲ್ಲಾ 3 ಗಂಟೆ ನೆನಯಬೇಕು. ನಂತರ ಸೋರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. 2 ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಣಸು, 4 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 4 ಹರಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇಂಗು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಬಿಡದೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ನಂತರ 1 ಬೇಸನ್‌ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, 4 ಈರುಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರೀ ಸೊಪ್ಪು ಹಸೀಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆಸೊಪ್ಪು ಬರೀ ಸೊಪ್ಪು ಕಡ್ಡಿ ಕಡೆ ಬಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಈ ರುಬ್ಬಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಕಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ತಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾದ ಹದಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಇದೇ ಮಸಾಲ ವಡೆ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ತಟ್ಟಬೇಕು, ಗರಂಗರಂ ವಡೆ.

52. ಮದ್ದೂರು ವಡೆ

1 ಪಾವು ಹಲಸಂದೆ ಕಾಳನ್ನು ಒಡೆದು ಬೇಳೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆದ ಮೇಲೆ ಸೋರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿ 1 ಚಟಾಕು ರವೆ, ಉಪ್ಪು 1 ಚಿಟಿಕಿ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ತಟ್ಟಿ, ತಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದರೆ ಗರಂಗರಂ ಮದ್ದೂರ್‌ವಡೆ, ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

53. ತೆಂಗಿನ ವಡೆ–ಕೋಡುಬಳೆ

ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇಸನ್‌ವೊಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, 3 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು, ಉಪ್ಪು, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, 1 ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿನೂ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಒಂದೊಂದು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಟ್ಟಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ತಟ್ಟಿದ್ದನ್ನೆ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹದಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಕೋಡುಬಳೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೀಗೆ. ಆದರೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಇಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಕೋಡುಬಳೆ ಹೊಸಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

54. ನಿಪ್ಪಿಟ್ಟು (ಇನ್ನೊಂದು ತರಹ)

ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಟಾಕು ಸಣ್ಣ ರವೆ, 1 ಚಮಚಾ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, 1 ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು, 1 ಚಟಾಕು ತುಪ್ಪ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, 1 ಚಟಾಕು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಹುರಿದು, ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಣ್ಣಗೆ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ತಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಖಾರ ಬೇಕಾದರೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಇದ್ದರೆ 1 ಚಮಚ ಹಾಕಬೇಕು. ಬೇಡವಾಯಿತೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು.

– ಇದೇ ಗರಗು ನಿಪ್ಪಿಟ್ಟು –

55. ಚಕ್ಕುಲಿ

ಚಕ್ಕುಲಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 1 ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, 1 ತಟ್ಟೆಗೆ ಸೋರು ಹಾಕಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ 1 ಪಾವಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿರಿ, ವಂದ್ರಿ ಆದಿ ನಂತರ ಆ ತರಿ ಜೊತೆಗೆ 1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಕೊಂಚ ತರಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಂಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹರವಿ ಆರಿಸಿದ ನಂತರ 1 ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಬಿಳೀ ಸಂಪಿಗೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹುರಿದು, ಉಳಿದ ಅಕ್ಕಿತರಿ ಹುರಿದು ಜೊತೆಗೆ ಬೀಸಬೇಕು. ಈ ಹರವಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ರಂಗೋಲೆ ಎಳೆ ಎಳೆಯುವ ಹಾಗೆ ಈ ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಳೆದು ನೋಡಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೇಸನ್ನಿಗೆ ಸುರಿದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದು ಈ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಡಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟು ಆರಿದ ನಂತರವೇ ಡಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಹಾಕಿದರೆ ಬಿಸಿಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟು ಮುಗ್ಗಿಹೋಗುತ್ತೆ ಜೋಪಾನ! ಅರ್ಧ ಸೇರು ಚಕ್ಕುಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿದರೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ನೈಲಾನ್ ಎಳ್ಳು ಹುರಿದು, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಎಳ್ಳು, 1 ಚಟಾಕು ತುಪ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಈ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಸುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚವೇ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ನಂತರ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ, ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಂಡಿ, ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. 1 ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಗೆ 4 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ.

– ಇದೇ ಚಕ್ಕುಲಿ –

ಚಕ್ಕುಲಿ ಮಾಡುವಾಗೆಲ್ಲಾ ಮರೆಯದೇ ಮುಚ್ಚೇರು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾದರೂ ಹಿಂಡಬೇಕು.

56. ಪೈರು ಮುಚ್ಚೇರು

1 ಸೇರು ಅಕ್ಕಿಗೆ 3 ಪಾವು ಹೆಸರುಬೇಳೆ, 1 ಚಟಾಕು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಲೆಖ್ಖ.

ಹೀಗೆ ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆಸಿ 10 ನಿಮಿಷವಾದ ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ಸೋರು ಹಾಕಿ ಹರವಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು. (ಬಹಳ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಬಾರದು) ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಹುರಿದು ಆ ಮಿಕ್ಕ ಅಕ್ಕಿ ತರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೀಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದು ಎಳೆ ಎಳೆದರೆ (ರಂಗೋಲಿ ಎಳೆಯುವ ಹದ) ನಂತರ ಈ ಬೀಸಿದ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಯಾವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಡನೆ ಡಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹಾಕಬಾರದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ಸೇರು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ತುಪ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ, ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚೇರು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

– ಇದೇ ಪೈರು ಮುಚ್ಚೇರು.

57. ತೇಂಗೋಳಲು

1 ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಸೋರು ಹಾಕಿ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಕುಟ್ಟಿ ಹರವಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಬಿಳೀ ಸಂಪಿಗೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹುರಿದು, ಬೀಸಿ ಹರವಿರುವ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದು ರಂಗೋಲಿ ಎಳೆಯುವ ಹಾಗೆ ಹುರಿದು, ಈ ಬೀಸಿರುವ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು (ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮಿಕ್ಕಿರುವ ತರಿಯನ್ನು) ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಈ ಬೇಳೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಕಳೆದ ನಂತರ ಡಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು (ಹಿಟ್ಟು ಆರಿದ ನಂತರ) ಹಾಕಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ಸೇರು ತುಪ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ, 1 ಬೇಸನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1 ಚಟಾಕು ತುಪ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ತೇಂಗೋಳು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

– ಇದೇ ತೇಂಗೋಳಲು ಕ್ರಮ –

58. ಓಂಪುಡಿ – ಖಾರಾಸೇವೆ

1 ಪಾವು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ವಾದಕ್ಕಿ ಇವನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಬೇಕು.

ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ವಾದಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, 1 ಸೌಟು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 1 ಹಿಡಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಓಂಪುಡಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ತೇಂಕೋಳು ಬಿಲ್ಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಿಂಡಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಕಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಿಂಡಬೇಕು.

– ಇದೇ ಓಂಪುಡಿ, ಖಾರಾಸೇವೆ – ಬಿಲ್ಲೆ ಬೇರೆ

59. ರವೆ ಉಪ್ಪು ಬಿಸ್ಕತ್

ಹೀಗೆ 1 ಪಾವು ರವೆ, 1 ಪಾವು ಮೈದಾ, 1 ಪಾವು ಬೆಣ್ಣೆ, ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಸೋಡಾ, 1 ಚಮಚ ವಾದಕ್ಕಿ (ಓಂ) ಹಾಕಿ, ರವೆ–ಮೈದಾವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಟಿ ಹಾಕಿ, ಹೀಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮರಳು ಕಾದ ತಗಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಬಿಸ್ಕತ್ ಒಲೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭ.

60. ಶಂಕರಫಳೆ

ಅರ್ಧ ಸೇರು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, 2 ಚಮಚ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಎಲ್ಲಾದಕ್ಕೂ ಕೊಂಚ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಪಾತಿ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ರೊಟ್ಟಿ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಡಬ್ಬಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ರೌಂಡಾಗಿ ಕೊರೆದು ಬಾಂಡ್ಲಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ರಿಫೈಂಡ್ ಆಯಿಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕರಿದು, ತಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಇದೇ ಶಂಕರ್‌ಫಳೆ.

–ಇದು ಬಾಯಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ತಿಂಡಿ.

61. ರವೆ ಸಜ್ಜಿಗೆ

1 ಪಾವು ಸಣ್ಣ ರವೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, 1 ಪಾವು ಹಾಲು ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕುದಿದ ನಂತರ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ 1 ಚಟಾಕು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದಕೊಂಡು, 1 ಚೂರು ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ, 4 ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಈ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿದ ನಂತರ ರವೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿ ಮಾಡಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಕಲಸಿ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು.· ಈ ಕಡೆ ಗೋಡಂಬಿ 4 ಬಾದಾಮಿ ಹುರಿದು ಕೆಳಕ್ಕ ಇರಿಸಿ ಬಾದಾಮಿ ಮಾತ್ರ ಕಲ್ಲುಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಈ ಗೋಡಂಬಿ ಬಾದಾಮಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ಇದೇ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ದೇವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸಜ್ಜಿಗೆ

62. ಬೇಸನ್ ಲಾಡು (ಲಡ್ಡು)

ಅರ್ಧ ಸೇರು ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ, ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಕಾದ ನಂತರ ಈ ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಾಗೆ ಕಲಸಿ ಕಾಳು ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣುವಂದ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿ ಕಾಳು ಗರಿಗರಿ ಆದಮೇಲೆ ತುಪ್ಪದಿಂದ ತೆಗೆದು ಮಾರನೇ ದಿನ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಬೇಸನ್ನಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮುರಿದು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು, 1 ಕೊಬ್ರಿಗಿಟಕು ತುರಿದು ಕರಿದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಆರ್ಧ ಗೋಡಂಬಿ, ಈ ಕೊಬ್ರಿ ಕುಟ್ಟಿ, ವಾಸನೆಗೆ 2 ಚೂರು ಏಲಕ್ಕಿ, 1 ಚೂರು ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಬೇಸನ್ನಿಗೆ ಹಾಕಿ, 1 ಪಾವು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರಿದಕಾಳಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕ ಸೇರಿಸಿ ನಂತರ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು – ಇದೇ ಲಡ್ಡು.

63. ಮನೋಹರ

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ, 1 ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿಸಿ (ರಾಗಿ ವಗೈರ ಹಾಕಿದಾಗ ಬೀಸಿಸಬಾರದು) 1 ಪಾವು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ನೀರುಬಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ, ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, ಸೋರು ಹಾಕುವ ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣು ವಂದ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಕಾಳು ಕಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕೈಯಾಡಿ 1 ಕಾಳು ಹಿಸಿಕಿ ನೋಡಿದರೆ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಸೋರು ಹಾಕುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. 1 ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದಾವರ್ತಿ ಈ ಕಾಳನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬೇಸನ್ನಿಗೆ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಮಾರನೆ ದಿನ 3 ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ, ಒಂದೂವರೆ ಅಚ್ಚನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಕೊಬ್ರಿ 1 ಗಿಟಕು, ಕಾಳು ಕಾಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಈ ಕಂದಿರುವ ಕಾಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಪಾಕ, ಉಂಡೆ ಪಾಕ ಬರಬೇಕು. ಆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಯಾಲಕ್ಕೀ ಪುಡಿ ಕುಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಧ ಹಾಕಿ, ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ಕಾಳನ್ನು ತಟ್ಟೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಉಂಡೆ ಪಾಕ ತಕ್ಷಣ ಒಂದೆರಡು ಸೌಟು ಹಾಕಿ ಮೊಗಚಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಕೈಯಾಡಿ ಬೇಗ ಬೇಗ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಪಾಕದ ಹದ : 1 ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಪಾಕವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತೆ. ಇದೇ ಪಾಕ)

ನಂತರ ಪುನಃ ಕಾಳು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ನಂತರ ಬಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ, ಇದೇ ತರಹ ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿಡಬೇಕು. (ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರೆ ಪಾಕ ಹಾಗೂ ಉಂಡೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತೆ). ಒಂದು ಸಲ ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಬಾರದು. ಪಾಕ ಆರಿದರೆ ಉಂಡೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಉರಿ ಮಾಡಿ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಪಾಕ ಇದ್ದಂತೆ ಸರಸರನೆ ಪಾಕ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಇದೇ ತಿರುಪತಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಾದ ಮನವಾರದ ಉಂಡೆ. ಒಹಪ್ಪು (ಪ್ರೀತಿ).

64. ಸಜ್ಜಪ್ಪ

1 ಪಾವು ಮೀಡಿಯಂ ರವೆ ಹುರಿದು, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವಿಗೆ ಎರಡು ಪಾವು ಬೆಲ್ಲ 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು 1 ಚಟಾಕು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಕುದಿದ ನಂತರ ಕೊಬ್ರಿ ಹಾಕಿ ಗೆಜ್ಜುಕುದಿ ಬರಬೇಕು. ಮೊಗಚೊಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಹದ ನೋಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂಟು ಬಂದರ ತಕ್ಷಣ ಈ ಹುರಿದ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಮಾರನೆ ದಿನ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಸಣ್ಣ ರವೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು 1 ಚಿಟಿಕಿ ಅರಿಸಿನ, 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು (ಚಪಾತಿ ಹಾಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಬಾರದು) ಕೊಂಚ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಲಸಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಕಣುಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದು, ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕಣಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ತಟ್ಟಿ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಈ ಹೂರ್ಣ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಣ್ಣೆಸವರಿಕೊಂಡು ತಟ್ಟಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ತಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಬೇಕು.

—ಇದೇ ಸಜ್ಜಪ್ಪ—

65. ಅತ್ರಸ (ಕಜ್ಜಾಯ)

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆಸಿ, ಮಾರನೆ ದಿನ ಆ ನೀರನ್ನು ಸುರಿದು, ಬೇರೆ ನೀರುಹಾಕಿ ಪುನಃ ಆ ದಿನ ನೆನೆದು 3ನೇ ದಿನ ತಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸೋರುಹಾಕಿ ಒರಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣುವಂದ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ವಂದ್ರಿಯಾಡಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹರಡದೆ 1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿಗೆ 1 ಪಾವು ಬೆಲ್ಲ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ನೀರು ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಉಂಡೆ ಪಾಕ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಬಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೈಗೆ ಉಂಡೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತೆ ಅದೇ ಹದ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಮಾರನೆ ದಿನ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು.

—ಇದೇ ಅತ್ರಸ (ಕಜ್ಜಾಯ)—

ನರಸಿಂಹ ದೇವರಿಗೆ ಒಹಪ್ಪು (ಪ್ರೀತಿ) – ನರಸಿಂಹ ಜಯಂತಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

65. ಅಪ್ಪ (ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕಜ್ಜಾಯ)

ಅರ್ಧ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ, 1 ಹಿಡಿ ಗೋಧಿ ನೆನೆಸಿ, 1 ಪಾವು ಬೆಲ್ಲ 1 ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಎಲ್ಲಾ ರುಬ್ಬಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು, ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, ತುಪ್ಪ ಕಾದ ನಂತರ ದೋಸೆ ಹಾಗೆ ಗುಂಡಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ತಿರುಗಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದೇ ರಾಮನವಮಿ ಅಪ್ಪ. ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

67. ಕರಗಡಬು

ಮೇಲಿನಹಾಗೆ ಹೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಪಾವು ಸಣ್ಣ ರವೆ, ಮೂರನೆ ಒಂದು ಭಾಗ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಅರಿಶಿನ, 1 ಚಟಾಕು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. (ಒಬ್ಬಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸುವ ಹಾಗೆ ಅಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಣುಕ ಕಲಸದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ) 1 ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಆದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತಾ 1 ಬೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ಒರಸಿ ಮಧ್ಯೆ 1 ಚಮಚದಷ್ಟು ಈ ಹೂರ್ಣ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಮಡಚಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಅಮುಕಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ 10–12 ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಸರಾಗ.

– ಇದೇ ಗಣಪತಿ ಕಡಬು –

68. ಕೊಬ್ರಿ ಒಬ್ಬಟ್ಟು

1 ಗಿಟಕು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು, ಕೊಂಚ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ (ಕಾಫಿ ಸಕ್ಕರೆ) ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಹೂರ್ಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಪಾವು ಸಣ್ಣ ರವೆ, ಅರ್ಧ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ, ಚಟಾಕು ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪಾತಿಗೆ ಕಲಸುವ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ಒಂದೊಂದು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಪಾತಿ ಮಣೆಮೇಲೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಈ ಹೂರ್ಣ ಹಾಕಿ ಕಣುಕ ಮುಚ್ಚಿ ಪುನಃ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಲಟ್ಟಿಸುವಾಗ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಸುಡಬೇಕು. ಬಿಸ್‌ಕತ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಇರಬೇಕು.

– ಇದೇ ಕೊಬ್ರಿ ಒಬ್ಬಟ್ಟು–

69. ಗರಗ ಒಬ್ಬಟ್ಟು

1 ಪಾವು ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಘಮ ಘಮ ಎಂದು ಹುರಿದು ಬೀಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಸಣ್ಣರವೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ನೀರು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಣಕವನ್ನು ಕೊಬ್ರಿ ಒಬ್ಬಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ (ಅಂದರೆ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ) ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೂವರೆ ಅಚ್ಚುಬೆಲ್ಲ ಚಿಚ್ಚಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಅರ್ಧ ಹೋಳು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಸೌಟನಿಂದ ಎತ್ತಿದರೆ ತುಫಕ್ ಎಂಬು ಬಿದ್ದಾಗ ಈ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೂರ್ಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಚಪಾತಿ ಮಣೆ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಹೂರ್ಣ ಆಹಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ದೋಸೆ ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಬ್ರಿ ಒಬ್ಬಟ್ಟಿನ ಹಾಗೆ ಸುಡಬೇಕು.

– ಇದೇ ಗರಗ ಒಬ್ಬಟ್ಟು–

70. ಕಡಲೆ (ಐಯ್ಯಂಗಾರ್) ಒಬ್ಬಟ್ಟು

ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ 3/4 ಪಾವು ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಮತ್ತು 3/4 ಪಾವು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಸೋರು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿಳಿ ಸಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬೇಳೆ, 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು 2 ಪಾವು ಬೆಲ್ಲ ಬೆಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹೂರ್ಣ ನೀರಾಗುತ್ತೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಸೌಟನಿಂದ ಬಿದ್ದರೆ ಧಪಕ್ ಎನ್ನುವವರೆಗೂ ಕಲಕುತ್ತಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾವು ಸಣ್ಣರವೆ. ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾವು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದ ನಂತರ ಕಣಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಡಿದು. ಸಾಟಿ ಹಾಕಿ, ಇದನ್ನು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪುನಃ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಉರಿ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಸುತ್ತೂರ ಬಿಟ್ಟು ಹದವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಮಗಚಿ ಬೇಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಮಡಿಚೇ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೀಗೆ ಇದೆ ಮರೆಯಕೂಡದು –ಇದೇ ಐಯ್ಯಂಗಾರ್ ಒಬ್ಬಟ್ಟು–

71. ಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ

1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದುಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಅಕ್ಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಘಂ ಎಂದು ಹುರಿದು ಒರಳುಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡನ್ನೂ ಚನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಬೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟೆ ದಬರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಸೌಟಿನಿಂದ ಹಾಕಿದರೆ ಥಪಕ್ ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತೆ. ಆಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೇಕಾದರೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಗಸಗಸೆ ಸುಮಾರಿಗೆ ಹುರಿದು ಈ ಪೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಕಣಕ : ಅರ್ಧ ಪಾವು ಸಣ್ಣ ರವೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಿಟಕಿ ಅರಿಸಿನ ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿಡುವುದಕಿಂತ ಇನ್ನೂ ಕೊಂಚ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ 8–10 ಸಾರಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಬಡಿದು ಸಾಟಿ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೆ ಪೂರ್ಣವನ್ನು ಉಂಡೆ ಮಾಡುಕೊಂಡು 1 ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಸವರಿ ಕಣಕದ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ತಟ್ಟಿ ಈ ಹೂರ್ಣವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಸುತ್ತೂರ ಇರುವ ಕಣಕವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಂತರ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಸಹಿತ ಮೊಗಚು ಹಾಕಿ ಸರಸನೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತೆಳ್ಳಗೆ ಅಗಲವಾಗಿ ತಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾವಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹದವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ, ಇದನ್ನು ಸ್ಮಾರ್ತರ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

72. ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಳಿಗೆ

1 ಪಾವು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ತುಪ್ಪ 200 ಗ್ರಾಂ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ–4. 1 ಚಟಾಕು ಗಸಗಸೆ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ, ಅರ್ಧ ಹೋಳು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು ಎಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಕೊಬ್ರಿ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಬೇಕು. 200 ಗ್ರಾಂ ತುಪ್ಪ, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಬೇಕು. ನೀರು ಹಾಕಬಾರದು.

ಕಣಕ – 150 ಗ್ರಾಂ ಒಬ್ಬಟ್ಟು ರವೆ, ಮೈದಾ 150 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಬರದಂತೆ ಹೂರ್ಣವನ್ನು ಕಣಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಡಬೇಕು.

–ಇದೇ ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಳಿಗೆ–

73. ರವೆ ಸಜ್ಜಿಗೆ ಹೋಳಿಗೆ

ಒಬ್ಬಟ್ಟು ರವೆ ಒಂದು ಪಾವು, 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ, ರವೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರ ಹಾಕಿ ನೀರಾಗುತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಕಲಕುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೂರ್ಣವಾಗುತ್ತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಜಿಲೇಬಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು – ಇದೇ ಹೂರ್ಣ.

ನಂತರ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಒಬ್ಬಟ್ಟು ರವೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಅರಿಸಿನ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ ತುಪ್ಪಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಬಾಳೆಲೆ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ, ಹೂರ್ಣ ಇಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸುಟ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು.

74. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಗೆ

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ನಯಸ್ಸಾಗಿ (ನುಣ್ಣಗೆ) ಬೀಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಪಾವು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಪಾವು ರವೆ, ಕಾಲು ಮೈದಾ, ಕಾಲು ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಕಲಸಿಡಬೇಕು. 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಅರ್ಧ ಹೋಳು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕೊಬ್ರಿ ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಲ್ಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಈ ಬೀಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಹೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ರೀಫೈಂಡ್ ಆಯಿಲ್ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಸೇರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಕಣಕದೊಳಗೆ ಈ ಹೂರ್ಣವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಹದವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

– ಇದೇ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಗೆ–

75. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಿಠಾಯಿ

1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು (ಪೂರಾ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬರುವ ತನಕ ತುರಿಯಬಾರದು), 1 ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಈ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಳ ದಪ್ಪವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಮೊಗಚಿಕೈಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಹಾಕಿದರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಧಪ್ ಎಂದು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹದ ಆಗ ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ್ದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಸೇರಿಸಿ 1 ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಇದನ್ನೇ ತಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೈಜಿಗೆ ಚಾಕುವಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಪುಡಿಯಾಗುತ್ತೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಬಾರದು, ಆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರಸವೇ ಸಾಕು. ಜ್ಞಾಪಕವಿರಲಿ!

ಇದೇ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಿಠಾಯಿ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಿಠಾಯಿಯಂತೆಯೇ ಕೊಬ್ರಿ ಮಿಠಾಯಿ ಸಹ.

ಕೊಬ್ರಿ ಮಿಠಾಯಿಯಲ್ಲಿ 1 ಕೊಬ್ರಿ ಗಿಟಕಿಗೆ – 1 ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ.

76. ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್

(1 ಪಾವು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿಗೆ, ಎರಡೂವರೆ ಪಾವು ತುಪ್ಪ, 2 ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ) ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಂಡು, 1 ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ 1 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ನಂತರ 1 ಬಟ್ಟಲು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇದ್ದು ಈ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಈ ಕರಗಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಹಾಕುತ್ತಾ ಕಲಕಿ. ಎಲ್ಲಾ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ತಳ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಗೂಡು ಗೂಡಾಗಿ ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಚಾಕುವಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ!

— ಇದೇ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ —

77. ರವಾ ಬರ್ಫಿ

1 ಪಾವು ರವೆ, 1 ಪಾವು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ.

1 ಪಾವು ಹಾಲು, 2 ಪಾವು ತುಪ್ಪ.

ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ರವೆ, ಎಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇದ್ದು, ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು, ಡೈಮಂಡ್ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

— ಇದೇ ರವಾ ಬರ್ಫಿ —

78. ಪೂರಿ ಉಂಡೆ

ಅರ್ಧ ಸೇರು ಸಣ್ಣರವೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಕೊಂಚ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಕಲಸಿಟ್ಟು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ತೆಗೆದು, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಉತ್ತಿಕೊಂಡು ಪೂರಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು, ಪೂರಿಗಳ ಬಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಗಟ್ಟಿ ಕೊಬ್ಬರಿ, ತುರಿದು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಚಕ್ಕೆ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಕುಟ್ಟಿ ಬೇಸನ್ ಪುಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಜೊತೆಗೆ 1 ಚಮಚ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಸಹಾ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

— ಇದೇ ಪೂರಿ ಉಂಡೆ —

79. ಗುಳುಪಾವಟೆ ಉಂಡೆ

ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು 1 ಗಿಟಕು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು, ಅರ್ಧ ಸೇರು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಉಂಡೆ ಪಾಕ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೊಬ್ರಿ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ 1 ಬೊಗಸೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು 2-3 ಸೌಟು ಪಾಕ ಹಾಕಿ, ಸರಸರನೆ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಈ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ಪುಡಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತೆ, ಜ್ಞಾಪಕವಿರಲಿ!

80. ಪುಳ್ಳಂಗಾಯ್ ಉಂಡೆ ಕ್ರಮ

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ, 1 ಪಾವು ಕಡಲೆಬೇಳೆ, 1 ಪಾವು ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕಾಲು ಪಾವು ಗೋಧಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, 3 ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ (ಬೇಕಾದರೆ ಹುರಿಗಡಲೆ), ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ 1 ಪಾವು ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, ಈ ಹಿಟ್ಟು ಕೊಬ್ರಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಸಿ 1 ಬೊಗಸೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 1 ಸೇರು ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಈ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಸರಸರನೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕಟ್ಟುವಾಗ ಉಂಡೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಕಾಣುತ್ತೆ ನಂತರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತೆ. ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಗೆನೇ ಕಲಸಿಡಬೇಕು

—ಇದೇ ಪುಳ್ಳಂಗಾಯ್ ಉಂಡೆ—

81. ಕಡಲೆ ಪುರಿ ಉಂಡೆ

1 ಸೇರು ಪುರಿಯನ್ನು ಬೇಸನ್‌ವೊಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, 1 ಹೋಳು ಕೊಬ್ರಿ ಬಿಲ್ಲೆ ಮಾಡಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು 1 ಪಾವು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಸೇರು ಬೆಲ್ಲ ಕುಟ್ಟಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಉಂಡೆ ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ 1 ಬೊಗಸೆ ಪುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು 2-3 ಸೌಟನಂತೆ ಹಾಕಿ ಸರಸರನೆ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಉಂಡೆ ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರವೇ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕು. — ಇದೇ ಪುರಿ ಉಂಡೆ—

82. ಅರಳು ಉಂಡೆ

ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಾಮಾನು ಇಲ್ಲ. 1 ಸೇರು ಅರಳಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಬೆಲ್ಲ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಉಂಡೆ ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರವೇ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ತಾನಾಗಿ ಉಂಡೆ ಆಗುತ್ತೆ, ಪಾಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಉಂಡೆ ಅರಳಿಬಿಡುತ್ತೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಉಂಡೆ ಪಾಕ ಬರಬೇಕು.

– ಇದೇ ಅರಳು ಉಂಡೆ

83. ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ (ಪೈರುಮಾವ್ ಉಂಡೆ)

ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಹುರಿದು ನಂತರ ಬೀಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 1 ಗಿಟಗು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ಬೆಲ್ಲ ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, 1 ಚಟಾಕು ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಉಂಡೆ ಪಾಕ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬರುವ ಪಾಕ, ಗೆಜ್ಜು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಈ ಕೊಬ್ರಿ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೊಗಸೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ಸೌಟು ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

– ಇದೇ ಪೈರುಮಾವ್ (ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟಿನ) ಉಂಡೆ–

84. ರವೆ ಉಂಡೆ

2 ಚಟಾಕು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಸೇರು ಸಣ್ಣರವೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಪಾವಿನಂತೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು. ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ. ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರು ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು 1 ಗಿಟಕು ಕೊಬ್ರಿಯನ್ನು ತುರಿದು ರವೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು, ನಂತರ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಬೇಸನ್‌ವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹಾಲಾಗಲಿ, ನೀರಾಗಲಿ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬಾರದು. ಹುರಿಯುವಾಗ ಬಿಡುವ ತುಪ್ಪವೇ ಸಾಕು. 1 ಪಾವು ರವೆಗೆ ಅರ್ಧ ಪಾವು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಬೇಕು.

85. ಜಹಾಂಗೀರ್

ಅರ್ಧ ಪಾವು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ನೆನೆಸಿ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆದ ಮೇಲೆ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಬೇಕು. ನಂತರ ಜಿಲೇಬಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ತಟ್ಟೆ ಹಾಗಿರುವ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ರೀಫೈಂಡ್ ಆಯಿಲ್ ಬಿಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಕಾಜಾ ಹೊಲಿದುಕೊಂಡು ಆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು (ಹಿಟ್ಟು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಅಳತೆಗೆ ಇರಬೇಕು) ಮೊದಲು ಗುಂಡಗೆ ಸುತ್ತಿ ಸುತ್ತೂತ್ತರ ಉಂಗುರದಂತ ಸುತ್ತಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ತಿರುಗಿಸಿ. 1 ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆಗೆ 1 ಚಟಾಕು ನೀರು ಹಾಕಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿ, ಎಸೆನ್ಸ್ 2 ಡ್ರಾಪ್ ಬಿಟ್ಟು ಅಂಟು ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಈ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬಾಂಡ್ಲಿಯಿಂದ ಕರಿದಿದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು.

– ಇದೇ ಜಹಂಗೀರ್ –

86. ಜಿಲೇಬಿ

1 ಪಾವು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಹುಳಿ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಬರದಂತೆ ಕೊಂಚವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಸಾಟಿ ಹಾಕಿದ ಹಾಗೆ ಕಲಸಿ, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಾಗೆ ಅಳತೆಗೆ ಕಲಿಸಿಟ್ಟು 1 ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಜಾಡಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟಿ ತಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇವತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಲಸಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಗೆದು ತಟ್ಟೆ ಹಾಗಿರುವ ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ರೀಫೈಂಡ್ ಆಯಿಲ್ ಬಿಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಜಹಾಂಗೀರ್‌ಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಜ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಆ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಆ ಬಟ್ಟೆ 2–3 ಸೌಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.ನಂತರ ತೆಗೆದು ಜಹಂಗೀರ್ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಪಾವು ಸಕ್ಕರಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಏಲಕ್ಕಿ ಎಸೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿ, ಜಿಲೇಬಿ ಬಣ್ಣ 1 ಚಿಟಿಕೆ ಹಾಕಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಈ ಕರಿದಿರುವುದನ್ನು 1 ನಿಮಿಷ ಹಾಕಿ ತಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

87. ಸಿಹಿ ಕೊಳಕೊಟ್ಟೆ

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ 2 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನಸಿ, ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ಸೋರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ. ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣು ವಂದ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವಂದ್ರಿಯಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು. ಒಂದೊಂದೇ ಹಿಡಿ ಹಿಂಡಿ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಕಾಯಿರಸ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಸ್ಕಿಲೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ 1 ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ ಕುಟ್ಟಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು 1 ಪಾವು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 3-4 ಪಾವು ನೀರು 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ನೀರು ಕುದಿದ ನಂತರ ಈ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಒಡನೆ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆ ಚಪ್ಪಟೆ ಮಣೆ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪದ ಕೈ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 1 ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಹಾಕಿ ಕರಗಡಬು ಮುಚ್ಚುವ ಹಾಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕೈ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಚ್ಚಿ 5–6 ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಕ್ಕರನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 3 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು.

– ಇದೇ ಸಿಹಿಕೊಳ ಕೊಟ್ಟೆ – ಗಣಪತಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ

88. ರವೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು

1 ಪಾವು ರವೆ, 1 ಪಾವು ಮೈದಾ, 1 ಪಾವು ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದೂವೆ ಪಾವು ಕಾಫಿ ಸಕ್ಕರೆ. 1 ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸಾಟೆ ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ರವೆ. ಮೈದಾ ಹಾಕಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ವಾಸನೆಗೆ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಸಾಟೆ ಹಾಕಿ ಕಸಲಬೇಕು. ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಕಲಸುವುದು ಬೇಡ. ಇಲ್ಲವಾಯಿತೇ ಕೊಂಚ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸಿ ಕಲಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ಮಾಡುವ ಒಲೆ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ಸುಲಭ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬಾಂಡ್ಲಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮರಳು ಅರ್ಧ ಸೇರನಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕೆಳಗೆ ಉರಿ ಕೊಟ್ಟು ಮರಳು ಕಾದ ನಂತರ ಆ ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವ ಹಾಗೆ ತಗಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ಆ ತಗಡು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ರೊಟ್ಟಿ ಒತ್ತುವುದರಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆಕಾರ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಕೊರೆದು (ಡಬ್ಬಿ ಮುಚ್ಚಳವಿದ್ದರೆ ಸರಾಗ) 1 ಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ತೂತು ಚುಚ್ಚಿ 8-10 ಆ ತಗಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ 5 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತಗೆದು ನೋಡಿದರೆ ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತೆ. ಅದನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿಟ್ಟು, ಮಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಹಾಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

89. ಶಾಮಿಗೆ ಪಾಯಸ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರವೆಯಲ್ಲಿಕ್ಕೆ ಶಾಮಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಯಸ ರುಚಿ ...ಗುತ್ತೆ, ಕ್ಕೆಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬರದವರು ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಶಾಮಿಗೆ ತಂದು ...ಕೆಟ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಸುಮಾರಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ 1 ಪಾವು ಆಗುವುದರ ಅಳತೆಗೆ ಶಾಮಿಗೆ 3 ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 2 ಚಮಚ ಒಳ್ಳೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ...ಸಾರಿ ಕರಿದ ನಂತರ, ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಬೇಯಿಸಿ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ, 5 ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ಈ ಪರಿಮಳ ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೇಸರಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿದ ಮೇಲೆ 1 ಲೀಟರ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಬೇಕು, ಶಾಮಿಗೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಬೇಯುತ್ತ, ಅರ್ಧ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಬೇಕು

–ಇದೇ ಶಾಮಿಗೆ ಪಾಯಸ–

90. ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ

ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1 ಪಾವು ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ, 1 ಹಿಡಿ ಅಕ್ಕಿ, 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ವಾಸನೆಗೆ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಲು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದುಕೊಂಡು ಗಸಗಸೆ ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ, ಟೀ ಸೋಸುವುದರಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ, ಗಸಗಸೆ– ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ರುಬ್ಬಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಈ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿರುವಿ ಸಾಲದೆ ಹೋದರೆ ಬೇರೆ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿ, 2 ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು 3 ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಈ ರುಬ್ಬಿದ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸುತ್ತಾ ಉಕ್ಕದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

–ಇದೇ ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ–

91. ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ

1 ಚಟಾಕು ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆಸಿ, 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ 11/4 ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ ಕುಟ್ಟಿ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ 2 ಪಾವು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಕುದಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಈ ರುಬ್ಬಿದ್ದನ್ನೇ ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕೈ ಬಿಡದೆ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಂಟು ಗಂಟಾಗುತ್ತ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದ್ವಾದಶಿ ಪಾಯಸ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೇಗ ಊಟವಾಗಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ರುಬ್ಬಿ ಪಾಯಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

92. ಹಾಲು ಕೀರು

2 ಲೀಟರ್ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸಿ, 10 ಬಾದಾಮಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಅರ್ಧ ಪಾವು ಗೋಡಂಬಿ ಸಹಾ ಹುರಿದು, 1 ಚಟಾಕು ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ,ಏಲಕ್ಕಿ ಕೇಸರಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ರವೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕೊಂಚ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತೆ. ಈ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ನೀರೆ ಇಲ್ಲ. ಕೊಂಚ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಬೇಕು, ಇದು ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ. ಚಿರೋಟಿಗೆ ಜೊತೆ ಆಗುತ್ತೆ, ಇದೇ ಹಾಲುಕೀರು.

93. ಗೋಧಿ ಹಾಲ್‌ಬಾಯ್

1 ಪಾವು ಗೋಧಿ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಬೇಕು, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾರನೆ ದಿನ 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 1 ಹಿಡಿ ಅಕ್ಕಿ, ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ವಂದ್ರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು. ರುಬ್ಬಿದ್ದನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಪುನಃ ವಂದ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಸಬೇಕು. 3 ಸಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಹಿಂಡಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆ ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಈ ಹಿಂಡಿರುವ ಗೋಧಿಕಾಯಿ ಹಾಲಿಗೆ 1/2 ಸೇರು (2 ಪಾವು) ಬೆಲ್ಲಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ, ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. (ಆ ಹಿಂಡಿರುವ ನೀರು 2 ಪಾವು ಆದರೆ ಸಾಕು, ಸುಮ್ಮನೆ ನೀರು ಬಿಡ ಬಾರದು ಹಾಲು ಬಂದರೆ ಸಾಕು).

ಕಲಕುತ್ತ ಇರುವಾಗ 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಒಳ್ಳೆ ತುಪ್ಪಹಾಕಿ 5 ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅಥವಾ ರುಬ್ಬಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆಂದ. ಯಾಲಕ್ಕಿ ಕೇಸರಿ 1 ಚಿಟಿಕೆ. ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಥಪಕ್ ಎಂದು ಬಿದ್ದಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು ಯಾವ ಶೇಪಿಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾಯಿತೇ ತುಂಬಾ ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಡಬಹುದು ಇದು 2 ದಿನ ನಿಲ್ಲುತ್ತೆ ಹಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ

– ಇದೇ ಗೋಧಿ ಹಾಲ್‌ಬಾಯ್–

94. ಅಪ್ಪಿ ಪಾಯಸ

ಸಣ್ಣರವೆ 1 ಪಾವು, ಅರ್ಧ ಹಿಡಿ ಮೈದಾ, 1 ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಪೂರಿ ಹಾಗೆ ಚಪಾತಿ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಒಳ್ಳೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಬಾಂಡ್ಲಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪೂರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 1 ಸೇರು ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ, 10 ಬಾದಾಮಿ, 1 ಚಟಾಕು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಒರಳಲ್ಲಿರುಬ್ಬಿ ಇದನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಣ್ಣರವೆ ಹುರಿದು ಈ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಆರಿದ ನಂತರ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೇಸರಿ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಪಚಕರ್ಪೂರ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಊಟಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಈ ಪೂರಿಯನ್ನು ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೆ ಬಡಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದೇ ಅಪ್ಪಿ ಪಾಯಸ, ಈ ಪಾಯಸ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಗುರುಗಳವರಿಗೆ ಮಹಾ ಪ್ರೀತಿ.

ಅಪ್ಪಿ ಪಾಯಸವನ್ನು ಪೂರಿ ಪಾಯಸವೆಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

95. ತಿರುಪ್ ಕಲ್ಯಾಣಿ ಪಾಯಸ

ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ 2 ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟು 1 ಸೇರು ಹಾಲು ಹಾಕಬೇಕು. (ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿದರೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿರುವುದರಿಂದ ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತೆ) ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಹಾಲು ಬಿಟ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿ ಕೇಸರಿ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ವಾಸನೆಗೆ 3 ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿದರೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

96. ಅಕ್ಕರ್ ಡಿಷಲ್ ಪಾಯಸ

1 ಪಾವು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಒಂದೇ ಸಮ ಹುರಿದು (ಸೀಯಬಾರದು). 1 ಚಟಾಕು ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂವರ ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ 1 ಚೂರು ಜಾಯಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಕರ್ಪೂರ ಎಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ವಾಸನೆಗೆ 5 ಬಾದಾಮಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಗೋಡಂಬಿ ಸಹಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬೇರೆಯಾಗಿ 1 ಚಟಾಕು ಗೋಡಂಬಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಾಕಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ 1 ಸೇರು ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯಾಗಲಿ, ಕಡಲೆಬೇಳೆಯಾಗಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಪಾಯಸ ನೀರಾಗುತ್ತೆ. ನೋಡಿಕೊಂಡು ನೀರು ಇಡಿ. 5 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಈ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುಪ್ಪ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ 5 ಚಮಚ ಬಿಟ್ಟರೆ ರುಚಿ.

ಈ ಪಾಯಸವನ್ನು ಗೋಕುಲಾಷ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗೋದಾದೇವಿಗೂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನಿಗೂ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ.

97. ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ

ಅರ್ಧ ಪಾವು ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಎರಡೂವರೆ ಪಾವು ನೀರು ಇಟ್ಟು ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತೆ ನಂತರ ಹಾಲು ಬಿಟ್ಟು, 5 ಬಾದಾಮಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, 10 ಗೋಡಂಬಿ ಇವರಡನ್ನೂ ಹುರಿದು, ತಿರುವು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿ 1 ಚೂರು, ಒಂದು ಚೂರು, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಪಚಕರ್ಪೂರ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಹಾಲು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರ ಒಂದು ಪಾವು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಹಾಲು ಬಿಡಬೇಕು.

ಇದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಬೇಗ ಆಗಬೇಕಾದ ಪಾಯಸ. ಮೈಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹುಷಾರು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಪಾಯಸವಾಗುತ್ತೆ. ಅಷ್ಟೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮೈಗು ಒಳ್ಳೆಯದು.

98. ಗೋಧಿ ಪಾಯಸ

ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಗೋಧಿಯನ್ನು 1 ಚಮಚ ಒಳ್ಳೆ ಅರಿಸಿನ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸುಣ್ಣ ಎರಡೂ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಈ ಗೋಧಿಗೆ ಕಲಸಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಳೆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒರಳುಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೇರಿ. ಪುನಃ 2 ಬಾರಿ ಕುಮ್ಮಿ ಕೇರಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾರನೆ ದಿನ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯುಲು ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿದ ನಂತರ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಆರಿದ ಮೇಲೆ 1 ಸೇರು ಹಾಲು ಹಾಕಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೇಸರಿ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಪಚಕರ್ಪೂರ, 3 ಬಾದಾಮಿ, ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಇದೇ ಗೋಧಿ ಪಾಯಸ. ಇದು ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ದೇವರಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ, ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಒಳ್ಳೇ ತುಪ್ಪವನ್ನೇ 3 ಚಮಚ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

99. ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಪಾಯಸ

ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದುಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ ಹಿಡಿ ಅಕ್ಕಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿ ಈ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ 1 ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ (ಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಅರ್ಧ ಅಚ್ಚು) ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಈ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಏಲಕ್ಕಿ, 1 ಚಿಟಿಕಿ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಹಾಲು, 1 ಚಮಚ ಒಳ್ಳೇ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಪಾಯಸ ಹಯಗ್ರೀವರಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನವರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ಪೂಜೆ ದಿನ ಈ ಪಾಯಸ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

100. ಕನೂ ಹಬ್ಬದ ಪಾಯಸ

(ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಮಾರನೆ ದಿನ ಬರುವ ಕನೂ ಹಬ್ಬದ ದೋಸೆ)

1 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ, 1/2 ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ನೆನಸಿ, ಎರಡನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಾರನೆದಿನ ದೋಸೆ ಹುಯ್ದು, ಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ, ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲದ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ಆಂಡಾಳ್ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ 5 ಜನ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೆ ಹಣ್ಣುಕಾಯಿ ವಿಳ್ಳೇದೆಲೆ ಸಹಿತ ಈ ದೋಸೆ ಎರಡೆರಡು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಸಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು – ಇದೇ ಕನೂ ದೊಸೆ)

101. ಚರಡು ಹಬ್ಬದ 3 ದೋಸೆ

ಮೀನ ಸಂಕ್ರಮಣದ ದಿನ 3 ದೋಸೆ ಮಾಡಿ ಐಯ್ಯಂಗಾರ್ ಹೆಂಗಸರು ಚರಡು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ, ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಆದಿನ ನೈವೇದದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ 3 ದೋಸೆ ಮಾಡಿ ಕೊರಳಿಗೆ ಚರಡು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

3 ದೊಸೆ ಕ್ರಮ : ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆಸಿ 3 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಟ್ಟು, ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅರ್ಧಪಾವು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಟೊಮೆಟೋ, ಸಾರಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಈ ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಿಳೀ ಸಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಂತರ ಬೇಳೆ ಸೋರಿದ ಮೇಲೆ ಒರಳುಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಬೆಲ್ಲ 1 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿರುವಿ ಹೂರ್ಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಒಬ್ಬಟ್ಟಿನ ಹಾಗೆ ಥಫರ್ ಎಂದು ಬರುವ ಹದವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದು ದೋಸೆ ಕಾವಲಿ ಇಟ್ಟು ಮುಂಚೆ ದೋಸೆ ಹುಯ್ದು. ಈ ಹೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. 1 ಉಂಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹುಯ್ದ ದೋಸೆ ಮುಗುಚಿ, ಈ ಹೂರ್ಣ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ಹರಡಬೇಕು. ಆ ಹೂರ್ಣದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ದೋಸೆ ಹುಯ್ದು ಆದೋಸೆ ಮಗುಚಿಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಗೆ 3 ದೋಸೆ ಆಗುತ್ತೆ, ಹೂರ್ಣದ ಮೇಲೆ ದೋಸೆ ಹುಯ್ಯಲು ಬರದೆ ಹೋದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ದೋಸೆ ಹುಯ್ದು ಈ ಹೂರ್ಣದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ಮಗುಚಬೇಕು.

–ಇದೇ ಚರಡು ಹಬ್ಬದ 3 ದೋಸೆ–

ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು

102. ಅನ್ನದ ಪುಡಿ (ಕರೀಪುಡಿ)

1 ಪಾವು ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಒಂದು ಕಾಲು ಪಾವು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, 1 ಪಾವು ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಗೋಧಿ, 1 ಚಟಾಕು ಹುರುಳಿ ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಹುರಿದು, 1–2 ಕೊನೆ ಅರಿಸಿನ ಜಜ್ಜಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹುರಿದು ಬೇಳೆ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ 1 ಚಟಾಕು ಧನಿಯ, ಕಾಲು ಚಟಾಕು ಮೆಂತ್ಯ, ಕಾಲು ಚಟಾಕು ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಲು ಚಟಾಕು ಮೆಣಸು, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಸಾಸುವೆ, ಅರ್ಧ ಗಜ್ಜುಗದ ಗಾತ್ರ ಇಂಗು, ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಕರಬೇವು, 100 ಗ್ರಾಂ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಒಂದೂಕಾಲು ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪು (ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು, ಆದರೆ ಕಮ್ಮಿ ಹಾಕಬೇಕು). ಎಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹುರಿದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಖಾರ ಸಾಲದೆ ಹೋದರೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಾಮೂಲು ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಿಸೀ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಈ ಪುಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು ಇದೇ ಕರಿಪುಡಿ (ಅನ್ನದ ಪುಡಿ)

103. ಚಟ್ನಿಪುಡಿ

1 ಪಾವು ಕಡಲೇಬೇಳೆ, 1 ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಬ್ರೌನ್ ಕಲರ್‌ಗೆ ಹುರಿದು ಬೀಸಿ 1 ಗಿಟಕು ಕೊಬ್ರಿ ತುರಿದು, 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸುವೆ 1 ಚಮಚ, 1/4 ಕೆ.ಜಿ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಅವರೆಕಾಳು ಗಾತ್ರ ಇಂಗು, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು. ಸಾಸುವೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇಂಗು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣ ಈ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ, ನಂತರ ಕೊಬ್ರಿ ಸುಮಾರಾಗಿ ಆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ ಒರಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಈ ಬೀಸಿದ್ದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕದೆ ಹೋದರೆ ಈ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹುಳಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮರೆಯದೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೇನೆ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಸಾಲದೆ ಹೋದರೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬಹುದು.

— ಇದೇ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ —

104. ಮಾಮೂಲು ಸಾರಿನ ಪುಡಿ

ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಕೆ.ಜಿ ಧನಿಯ, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಮೆಂತ್ಯ, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಜೀರಿಗೆ, 1 ಪಾವು ಮೆಣಸು, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಸಾಸುವೆ, 3 ಕೊನೆ ಅರಿಸಿನ ಮತ್ತು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕರಬೇವು.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿಯುವಾಗ ಕೊಂಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹುರಿದು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರಾಗಿ ತದಕಲು ಪದಕಲು ಮಾಡಿ ಕುಟ್ಟಿ ಧನಿಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಹುರಿದು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೀಸುವ ಮಿಲ್ಲಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪುಡಿಯಾದ ನಂತರ 1 ಪಾವು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮಿಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿ ಬರುತ್ತೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಂದ್ರಿ ಅಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿಲ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಡಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹಾಕದೆ 2 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಡಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

–ಇದೇ ಮಾಮೂಲು ಸಾರಿನ ಪುಡಿ–

105. ಪಥ್ಯದ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ

1 ಪಾವು ಧನಿಯ, 1 ಚಟಾಕು ಮೆಣಸು, ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಜೀರಿಗೆ, ಕರಬೇವು, ಇಂಗು ಎಲ್ಲಾ ಹುರಿದು, ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೀಸದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಸರಿ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ಟೊಮೊಟೋ ಕಿವಿಚಿ 1 ಚಮಚ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸಾರು ಆಗುತ್ತೆ

– ಇದೇ ಪಥ್ಯದ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ–

106. ಗೊಜ್ಜು ಪುಡಿ

ಅರ್ಧ ಪಾವು ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು ಎಲ್ಲಾ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡಿದಾಗ ಪುಡಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಗೊಜ್ಜು ಪುಡಿ.

III ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು

ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

107. ನಿಂಬೆ ಸಾಸುವೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (ಮೆಂತ್ಯ ಇಲ್ಲ)

(100 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿಗೆ 3 ಪಾವು ಉಪ್ಪು) ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿ ಜಾಡಿ ಕ್ಲೀನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಳಗೆ ಒರಸಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಾಡಿಗೆ 2 ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಒಟ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಟೀ ಸೋಸುವುದನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ಹೋಳು ಅರ್ಧ ಬೀಜ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಹಿಂಡಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಜಾಡಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ 25 ಕಾಯಿ ಹಿಂಡಿದ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಂಗು ಮಾತ್ರ ಹಾಕಬೇಕು. ಹಿಂಡಿದ ರಸ ಜಾಡಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ 25ಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಜಾಡಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಇಡಬೇಕು. ತಿರುಪಿನ ಜಾಡಿ ಆದರೆ ಬಟ್ಟೆನೇಬೇಡ. 4–5 ದಿನವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ತದಕಲು ಮಾಡಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮಿಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆಗೋ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮುಂಚೆ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಕೆ ಪುಡಿ ಬರುತ್ತೆ. ನಂತರ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಸಿ ಪುನಃ ಮೊದಲು ಹಾಕಿದ್ದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿದರೆ ಮಿಕ್ಕ ಪುಡಿ ಬರುತ್ತೆ. ವಂದ್ರಿ ಆಡಿ ಆ ಪುಡಿ ಬೋಂಡಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಗಾಯಿಗೋ ಆಗುತ್ತೆ. ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಬೆರಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ (ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಉರುಳಿಸಿ), ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅರಿಸಿನದ ಕೊನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬೇಸನ್ನಿಗೆ ಜಾಡಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಪೇಪರ್ ಒಂದರ ಮೇಲೆ 2 ಪಾವು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ, ಈ ಸಾಸುವೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಹಿಡಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ ಹಾಕಬಹುದು ಇಲ್ಲವಾಯಿತೇ ಅದೇ ಸಾಕು. ನಂತರ ಖಾರ ಪುಡಿ ಹಾಕುವಾಗ ಪುನಃ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಜಾಡಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಮಾಗಳಿಬೇರು ಬಂದರೆ 1 ಕೆ.ಜಿ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ, ಮಾರನೆ ದಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯುವ ಚಾಕುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬೇರಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬಿಲ್ಲೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಡ್ಡಿ ಬಿಸಾಕಿ ಈ ಮಾಗಳೀ ಬೇರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸೋರು ಹಾಕಿ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ 3 ವರ್ಷವಾದರೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

108. ಮೆಂತ್ಯ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ 100 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರಸಿ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಹಾಕಿ, ಪಾತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಟಿ ಸೋಸುವುದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೀಜ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಹಿಂಡಿ ಅದನ್ನು ಜಾಡಿ ಒಳಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿ, ಒಂದುಹಿಡಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೀಳಿ ಹಾಕಿ, 25 ನಿಂಬೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೀಳಿ ಪೂರ್ತಿ ಹೀಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಬಂದು ಇಂಗು ಹಾಕಿ. ಜಾಡಿ ತಿರುಪು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಿಂಡಿನ ನಿಂಬೇ ರಸ ಜಾಡಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ನಂತರ ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ನೂರು ಹಣ್ಣಿಗೆ ಆರ್ಧ ಪಾವು ಸಾಸುವೆ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಮೆಂತ್ಯ, ಮೆಂತ್ಯ ಮಾತ್ರ ಹುರಿದು ಸಾಸುವೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನಕೊನೆ ಸಹಿತ ಮೆಂತ್ಯ ಕುಟ್ಟಿ ಜಾಡಿಯಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬೇಸನ್ನಿಗೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಈ ಸಾಸುವೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಎರಡು ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು.

ಇದೇ ಮೆಂತ್ಯದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಈ ಪುಡಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಆಗುತ್ತೆ.

110. ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

50 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಬೀಜ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಟೀ ಸೋಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಒಂದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಜಾಡಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಉಪ್ಪು ಕುಟ್ಟಿ, ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸೋರುಹಾಕಿ ಮಾಗಳಿಬೇರು ಸೋರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬಿಲ್ಲೆ ಮಾಡಿ, ಇಂದು ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಮಾಗಳಿಬೇರು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚುವಾಗಲೇ ಹಾಕಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸಿ ಜಾಡಿ ಮುಚ್ಚಿ ತಿರುವಿಡಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾರನೆದಿನ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಮೆಂತ್ಯ, ಅರಿಸಿನ ಕೊನೆ, ಇಂಗು ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಬೇಸನ್‌ವೊಂದಕ್ಕೆ ಈ ಹೋಳೆಲ್ಲಾ ಸುರಿದು ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಹತ್ತು ದಿವಸದ ನಂತರ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಉಪ್ಪು ಬೇಕಾದರೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೇನೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

109. ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

50 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಬೀಜ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಹಿಂಡಿ ಈ ರಸವನ್ನು ಜಾಡಿಗೆ ಹಾಕಿ 1 ಪಾವಿನಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. 4 ದಿನವಾದ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದಿರುತ್ತೆ. ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು, ಸಾಸುವೆ ಇಂಗು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಈ ನಿಂಬೆ ಹೋಳು ರಸದ ಸಮೇತ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, 4–5 ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಾರನೇ ದಿನ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಪಾವು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ, 1 ಚಟಾಕು ಸಾಸುವೆ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಟಾಕುಮೆಂತ್ಯ ಮಾತ್ರ ಹುರಿದು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಿಕ್ಕುತ್ತೆ.

ಸಾಸುವೆ ಯಾವ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೂ ಹುರಿಯಬಾರದು. ಹುರಿದರೆ ಹುಳು ಬರುತ್ತೆ, ಹಸಿ ಸಾಸುವೆ, ಇಂಗು, ಮೆಂತ್ಯ ಮಾತ್ರ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ವಂದ್ರಿ ಆಡಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಇದೇ ಎಣ್ಣೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

111. ಆವಕ್‌ಲೆಟ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

12 ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತಂದು ತೊಳೆದು ಹೋಳು ದಪ್ಪಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ (ಯಾತಕ್ಕೆಂದರೆ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಊರಿದರೆ ಬಹಳ ಸಣ್ಣಗೆ ಆಗುತ್ತೆ) 3 ಪಾವು ಉಪ್ಪನ್ನು ನಂತರ 4 ಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿ 2 ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪು ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಮಧ್ಯೆ ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕುತ್ತಾ ನಂತರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಪುನಃ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಜಾಡಿ ಮುಚ್ಚಳ ತಿರುವಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಮಾರನೆ ದಿನ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಸಾಸುವೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಹುರಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಕುಟ್ಟಿ 2 ಅರಿಸಿನ ಕೊನೆ ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಲೆ ಮೇಲೆ ತಳದಪ್ಪವಿರುವ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು, ಸಾಸುವೆ 10 ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಈ ಮಾವಿನ ಉಪ್ಪು ರಸದ ಸಮೇತ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 4 – 5 ಕುದಿ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಮೊಗಚೋ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಾರನೆದಿನ ಈ ಖಾರ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಸೌಟಿನಲ್ಲೇ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಸಾಸುವೆ ಹುರಿಯಬಾರದು. ಮೆಂತ್ಯ ಮಾತ್ರ ಹುರಿಯಬೇಕು.

112. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

5 ಸೇರು ನಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮಾಡಿ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ 2 ಕೆ.ಜಿ ಹುಣಸೆಕಾಯಿ ತಂದು ಅದನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಒನಕೆಯಲ್ಲಿ ಕುಮ್ಮಿ ತಿಂಪಿ ತೆಗೆಯುವ ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಲಿ ಹಿಂಡಿ ಹಾಗೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 4 ಸಲ ಕುಟ್ಟಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರಸ ಹಾಕಿ 3 ಪಾವು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಈ ಕಾಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸುರಿದು ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಜಾಡಿ ತಿರುಪು ಹಾಕಬೇಕು. ಮಾರನೆದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಳ ಮೇಲೆ ಕೈಯಾಡಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೆಂತ್ಯ ಇಲ್ಲ 2 ಪಾವು ಒಣಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಸಾಸುವೆ, ಇಂಗು, ಆರಿಸಿದ ಕೊನೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಬೇಸನ್‌ವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಈ ಪುಡಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾಗಳಿಬೇರು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಕಾಯಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಹುಳಿ ರಸ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಗಳೀಬೇರುನೆನೆದರೆ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಒಂದೇ ತರಹ ವಾಸನೆಯಿದ್ದು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾರ ಹಾಕಿ 15 ದಿನವಾದರೂ ಬೇಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ.

113. ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

2 ಸೇರು ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸೋರು ಹಾಕಿ ಟೇಬಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಆದರೂ ಸರಿ ನಯವಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಇರಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಒಗ್ಗರಣೆ, ಸಾಸುವೆ ಇಂಗು ಹತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಚಟಪಟ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಈ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹೋಳು ತುಂಬಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ, ನಂತರ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ಕುದಿ ಬಂದೊಡನೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ 1 ಪಾವು ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಮಾರನೆದಿನ ಎಣ್ಣೆ ಆರಬೇಕು. 1 ಪಾವು

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ 1 ಚಟಾಕು ಮೆಂತ್ಯ ಹುರಿದು, 1 ಚಟಾಕು ಹುರಿಯದ ಸಾಸುವೆ. 1 ಕೊನೆ ಅರಿಸಿನ, ಇಂಗು ಎಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಜಾಡಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ದೊಡ್ಡವರು 15 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ದ್ವಾದಶಿ ದಿವಸ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಈಗ ಕೇಳುವ ಹಾಗೆ ಇಲ್ಲ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

114. ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮೊರಬ್ಬ

1 ಸೇರು ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪ್ರಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ 1 ಚಟಾಕು ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಹೊರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸಮೇತ ತಿರುವಿ ಆ ಕಾಯಿ ಬೆಂದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಾರದು. ರುಬ್ಬಿದ ಮೇಲೆ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒರಳು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತಳ ದಪ್ಪನಾಗಿರುವ ಡಬರಿಯನ್ನು ಸ್ಟೌ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ಅಳತೆ ಕಾಫಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರು ಹಾಕಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಅಂಟು ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ 1 ಚಟಾಕು ಒಳ್ಳೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಈ ರುಬ್ಬಿದನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಗಟ್ಟಿ ಬಂದು ಸೌಟಿನಿಂದ ಬಿಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಥಪಕ್ ಎಂದು ಬಿದ್ದಾಗಲೇ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ. 20 ಯಾಲಕ್ಕೀಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಸೀಸೆಗೆ ತುಂಬಿಡಬೇಕು. ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಎಲ್ಲಾದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಔಷಧಿ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ 3 ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆ ಔಷಧಿ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ

ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳು

IV ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ

ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ಶುಂಠಿ ರಸ ತಯಾರಿಕೆ
- ಜೀರಿಗೆ ಲೇಹ್ಯ ತಯಾರಿಕೆ
- ಬಾಣಂತಿ ಲೇಹ್ಯ ತಯಾರಿಕೆ
- ಬಾದಾಮಿ ಲೇಹ್ಯ ತಯಾರಿಕೆ
- ಗೋಂದು ಉಂಡೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ
- ಬಾಣಂತನದ ಪಟ್ಟಿ
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲನೆ ಸಲ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಪಥ್ಯ

ಶುಂಠಿ ರಸ

ಒಂದೂಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ ಶುಂಠಿ ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ, 3 ಸಲ ತಿಳಿಯಾಗಿ ಶೋಧಿಸಿ ಶುಂಠಿ ಶೋಧಿಸಿ ತಿಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚರಟವನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಮೈಗೆ ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ.

ಕಬ್ಬು ರಸ 1 ಪಾವು, ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ರಸ ಅರ್ಧ ಪಾವು, ನಿಂಬೆರಸ 2 ಪಾವು ಹುಳಿ ದಾಳಂಬರಿ ರಸ 1 ಪಾವು ತಯಾರಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 1 ಕೆ.ಜಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಳ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಡಬರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಅಂಟು ಪಾಕ ಬಂದಾಗ ಈ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಿಸಿರುತ್ತ ಇದ್ದು ಪುನಃ ಅಂಟುಪಾಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೇನೆ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಅದಿಗೆ ಸೋಡಾ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚಾ ಹಾಕಿ ಕೈ ಬಿಡದೆ ಕಾಲಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಉಕ್ಕಿ ಹೋಗುತ್ತೆ. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟೇ ನೋಡಿ ಕಲಕಿ, 15 ಏಲಕ್ಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಬೇಕು.

ಇದು ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ವಾಂತಿ, ತೇಗು ಬರುವಿಕೆ ಎಲ್ಲಾದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ. ಇಂಥಾ ತೊಂದರೆ ಬಂದಾಗ 1 ಚಮಚ ಈ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜಾಗ್ರತೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಚೂರು ಪಾರು ತಿನ್ನುತ್ತೆ. ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀರಿಗೆ ಲೇಹ್ಯ

1 ಕೆ.ಜಿ. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ ವಂದ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವಂದ್ರಿಯಾಡಬೇಕು. ಹುಳಿ ದಾಳಂಬರಿಯನ್ನು ತಂದು 5–6 ಕಾಳು ಬಿಡಿಸಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಗುಂಡುಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ಮೆತ್ತಗೆ ರಸ ಬರುವ ಹಾಗೆ ತಿರಿವಿ, ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಶೋಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಶೋದಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ನಾಟೀ ಹೆರಳೇ

ಕಾಯಿ ರಸ (1 ಪಾವು ರಸ ಬರಬೇಕು) 2 ಪಾವು ನಿಂಬೆರಸ, ಶುಂಠಿ ಮಾಮೂಲು ತೊಳೆದು 200 ಗ್ರಾಂ ಕುಟ್ಟಿ ಟೀ ಸೋಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಶೋಧಿಸಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಗ ಆ ರಸ ತಿಳಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಆ ಶುಂಠಿ ಚರಟ ಬಿಸಾಡಬೇಕು

ಒಂದೂಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ಕಾಫಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಳದಪ್ಪನಾಗಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿಡಬೇಕು.

ಇಷ್ಟು ರಸದೊಳಗೆ ಆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ರಾತ್ರಿ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟು ಮಾರನೆದಿನ ಕಾಲುಕಿಲೋ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, 150 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಚಚ್ಚಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಒಳ್ಳೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಈ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಜೊತೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಹಾಲು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನೀರು ಬಿಡಬಾರದು.

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು 2 ಪಾವಿನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪಾಕ ಬಂದಾಗ ಈ ರಸ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಳತೆ–ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟಿರುವ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಈ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಯಾವ ರಸವನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಶುಂಠಿ ರಸ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬಾಕಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂದಲ ರಾತ್ರಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಂಡೋಲಿಯಂನಲ್ಲಿ. ಹೀಗೆ ಕಲಕುತ್ತಾ ಕೊಂಚ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಈ ಬಾದಾಮಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಿರುವಿದನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಕೈಬಿಡದೆ ತಿರುವುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸೌಟನಿಂದ ಬೀಳುವ ಸಮಯ 1 ರಾಮ ದೇವರ ಡಬ್ಬಿ ಅಳತೆ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಕಲ್‌ಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಈ ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಸೌಟನಿಂದ ಥಪಕ್ ಎಂದು ಬಿದ್ದಾಗ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ 22–25 ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ, ತಲೆನೋವಿಗೆ, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದಕ್ಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರ, ತೇಗು ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಲೇಹ್ಯ.

ಬಾಣಂತಿ ಲೇಹ್ಯದ ಪಟ್ಟಿ

ದೇಶಾವರದ ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಸೇರು
ಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಸೇರು
ಓಮ 1 ಪಾವು
ಹಿಪ್ಪಲಿ 1 ತೊಲ
ಅತಿಮಧುರ 1 1/2 ತೊಲ
ತಾಳೀಷಪತ್ರೆ 1 ತೊಲ
ಜಾಯಿಪತ್ರೆ – ಅರ್ಧ ತೊಲ
ಧೂಪರೇಶ್ಮೆ 1 1/2 ತೊಲ
ಲವಂಗ ಚಕ್ಕೆ– 1 ತೊಲ
ಬಾಲಮೆಣಸು – ಅರ್ಧ ತೊಲ
ಮರಾಟಿಮೊಗ್ಗು – 1/4 ತೊಲ
ಮಾಪಳದಕಾಯಿ – 1
ಲಾಮಾಂಚ – 1 ತೊಲ
ಕಲ್‌ನ್ನಾರು – 1 ತೊಲ
ಬಜೆ– ಒಂದು ತೊಲ

ಲವಂಗ ಅರ್ಧ ಸೇರು
ಜೀರಿಗೆ 3 ತೊಲ
ಧನಿಯ 1 ಪಾವು
ಮೋಡಿ 1 ತೊಲ
ವಾಯಿವಳಂಗ 1/2 ತೊಲ
ಜಾಯಿಕಾಯಿ 1/2 ತೊಲ
ಪರಂಗಿಚಕ್ಕೆ – 1/2 ತೊಲ
ಗಂಟು ಪರಂಗಿ– ಅರ್ಧ ತೊಲ
ಅಕಳಕರೆ – 1 ತೊಲ
ಚಕಲಕೋಷ್ಟ – 1/4 ತೊಲ
ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ – 1 1/2 ಪಾವು
ಅಳಲೆಕಾಯಿ – 4
ಕಚೋರ–1 ತೊಲ
ಜಂಕೋಷ್ಠ – 1/2 ತೊಲ
ಯಾಲಕ್ಕಿ– ಒಂದು ತೊಲ
ಹಿಪ್ಪಲಿ – 1 ತೊಲ

ಈ ಸಾಮಾನುಗಳೆಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಬಿಸಿಲು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣು ವಂದ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವಂದ್ರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹುರಿಯಬಾರದು. ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಲೇಹ್ಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಸಾಮಾನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರ ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದು ಸೇರು.
ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ 500 ಗ್ರಾಂ, ಒಂದು ರಾಮದೇವರ ಕೇಸರಿ ಡಬ್ಬಿ, 2 ತೊಲ ಏಲಕ್ಕಿ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ 1 ರೂ., ಗೋರೋಚನ - ಅರ್ಧ ಆಣೆ ತೂಕ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಚಿನ್ನದ ವರೇಕು, ಬೆಳ್ಳಿರೇಖು, ತವಾಕ್ಷಾರ ಒಂದು ತೊಲ, ಚೇನುತುಪ್ಪ ಅಳತೆ : 1 ಪಾವು , ಬೆಲ್ಲದ ಉಂಡೆ 2 ಕೆ.ಜಿ.

ಇಷ್ಟನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜವನ್ನು ಕೊಂಚ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರವಿ ನಂತರ ಒಳ್ಳೆ ಬೆಣ್ಣೆಕಾಸಿದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಇಟ್ಟು, ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ರಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.

(1) ಹುಳಿ ದಾಳಂಬರಿ ರಸ–1 ಪಾವು ಆಗಬೇಕು. ಹುಳಿ ದಾಳಂಬರಿ ಕಾಳು ಕಾಳಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಸುಮಾರಾಗಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

(2) ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ–1 ಪಾವು, ಹೆರಳೆಕಾಯ (ನಾರ್ತಂಗ) ರಸ 1 ಪಾವು.

(3) 1 ಪಾವು ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಟ್ಲಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.

(4) ಸೇರು ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ತೊಳೆದು, ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ (ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ) ಟೀ ಸೋಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷವಾದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಬೇರೆ ಲೋಟಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬಂದಿರುವ ಚರಟವನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ 3 ಸಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಲೋಟದೊಳಗೆ ತಿಳಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಇಡಬೇಕು. ಈ ಕಡೆ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ ಹುರಿದುದ್ದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಿರಿವಿ. ಈ 31 ಸಾಮಾನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ತರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆರಿವಿ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಾಲು ಹಾಕಿ ತಿರುವಬೇಕು (ನೀರಲ್ಲ).

ತಳ ದಪ್ಪಗೆ ಇರುವ ಇಂಡೋಲಿಯಂ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಲ್ ದಬರಿ ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಾಯ್ ಮಾಡಿದ ದಬರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಅಂಟು ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅಳತೆ 1 ಪಾವು ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಈ 31

ಸಾಮಾನಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧವನ್ನು ಈ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಗಂಟು ಬರದಂತೆ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇದ್ದು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಈ ರಸ ಹಾಕಬೇಕು. 1 ರಸ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯುತ್ತೆ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ರಸ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ರಸಗಳೆಲ್ಲಾ ಕುದ್ದ ಮೇಲೆ ಕೊಂಚ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತೆ (ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ). ಆಗ ಬಾದಾಮಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಿರುವಿದನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಟು ಬರದಂತೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಪಾವು ತುಪ್ಪ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಲಕುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕರ್ಜೂರವನ್ನು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಬಂದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮುರಿದು ಒಳ್ಳೇ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಕೇಸರಿ ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 2 ತೊಲ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ, ಗೋರೋಜನ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಚಿನ್ನವರೇಕು, ಬೆಳ್ಳಿ ವರೇಕು, ತವಕ್ಷೀರ ಎಲ್ಲಾ ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಬೀಳುವಾಗ ಈ ಮೇಲೆ ಕಂಡ ಕರ್ಜೂರ. ಕೇಸರಿ, ವಗ್ಯೆರೆ ಇರುವ ಸಾಮಾನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿಡದೆ ಕಲಕಬೇಕು. ಉರಿ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿ ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು 1 ಗೆಜ್ಜೆಗದ ಗಾತ್ರ ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಲೇಹ್ಯ ಥಪಕ್ ಎಂದು ಬಿದ್ದಾಗ ದೇವರ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಿಡಬೇಕು. ಲೇಹ್ಯ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಹಾಗೆ ಬಾಕಿ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲೆ ಕೈಯಾಡುತ್ತಾ ಸೌಟಿನಿಂದ ಲೇಹ್ಯ ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು, ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ಇದು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಔಷಧಿ.

ಬಾದಾಮಿ ಲೇಹ್ಯದ ಕ್ರಮ

ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ ಬಾದಾಮಿ ತಂದು ಚಪ್ಪು ಒಡೆದು ಕೊಂಚ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟೆಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ನೀರು ಆರುವ ಹಾಗ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಒಳ್ಳೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಅದನ್ನು ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಿಡಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ಆ ನೀರು ಬೆಲ್ಲದ ಬಾದಾಮಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿರುವಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ತಿರುವುವಾಗ ಬೇರೆ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಯವಾಗಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು

ಬರಲು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದು ಬಾಕಿ 1 ಟೀಪಾಕು ನೀರು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಆ ನೀರನ್ನು, ಅಳತೆ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಸಾಫ್ ಸಕ್ಕರೆ, ತಳ ದಪ್ಪನಾಗಿರುವ ದಬರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಈ ತೊಳೆದಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕರಗಿ ಗೆಜ್ಜುಗದ ಕುದಿ ಬಂದಾಗ ಅಳತೆ 1 ಟೀಪಾಕು ಒಳ್ಳೇ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದೆರಡು ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಅರೆದಿರುವ ಬಾದಾಮಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಈ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕೈಬಿಡದೆ ಕಲಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 1 ಗ್ರಾಮ್ ದೇವರ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೇಸರಿ ಕ್ವಾಂಟಿಟಿಯನ್ನೇ ನೆನಸಿ, ಕಲ್ಲು ಪತ್ರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಈ ಬಾದಾಮಿ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಪಾಕ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸೌಟಿನಿಂದ ಲೇಹ್ಯ ಎತ್ತಿದರೆ ಧಪಕ್ ಎಂದು ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಒಂದು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಟ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಅರ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೂ ಪುಷ್ಟಿ ಆಗುತ್ತೆ. ಬಾಣಂತಿಗೂ ಸುಸ್ತು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಂಬೋರವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೆ.

ಬಾಣಂತಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಅಲ್ಲದವರು, ಈ ಕಾಲದ ಸುಸ್ತು ಸಂಕಟದವರು ಇದನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ, ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೇನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗೋಂದು ಉಂಡೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ (ಬಾಣಂತಿಗೆ)

ಗೋಂದು ಉಂಡೆಗಾಗಿ ಬೇಕು ಎಂದು ಪನಸಾರಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ತರಬೇಕು. ಆ ಗೋಂದನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರು ಚೂರಾಗಿ ಅಡಿಕೆ ಕತ್ತರಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ತುಪ್ಪಕಾದ ಮೇಲೆ 1 ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್ನಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕರಿದರೆ ಮಂಡಕ್ಕಿ ಕಾಳು ಆದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕರಿದು 1 ಕೊಬ್ಬರಿ ಗಿಟಕನ್ನು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರನ್ನು ಕರಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಂತರ 1 ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಈ ಕರಿದಿರುವ ಕಾಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಗಸಗಸೆ, ಪಲಕ್ಕಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕ ಬಿಟ್ಟು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಬಾಣಂತನದ ಪಟ್ಟಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ 7ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಪ್ಪೆ ಔಷದಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಂಬೋರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ, 1 ರಾಮ ದೇವರ ಡಬ್ಬಿ ಕೇಸರಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದು. ಹಾಲನ್ನ ಪಥ್ಯ, ರಾತ್ರಿ ಕಟ್ಟುಸಾರು. ಮಾರನೆ ದಿನ ಎಣ್ಣೆನೀರು ಹಾಕಿ ಇಷ್ಟವಾದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

---------------------******---------------------

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ (ಬಾಣಂತಿ) ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ ತುಪ್ಪ ಕಲಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಪಿಕೊಡಬಾರದು. ಆ ನಂತರ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಹಾಕಲು ಕೊಡಬೇಕು. 9 ಗಂಟೆಗೆ 1 ಗೋಂದು ಉಂಡೆ ಮತ್ತು 1 ಪಾವು ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬಾಣಂತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಬೇಕು. 12 ಗಂಟೆಗೆ ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ, ಸೀಸಾರು, ಹಾಲನ್ನ ಕೊಡಬೇಕು. 15 ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನದ ಬದಲು ಸಪ್ಪೆ ಮೊಸರಿನ ಅನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ 30 ದಿವಸ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಲೇಹ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಾಣಂತಿಗೆ 3 ದಿವಸಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಎಣ್ಣೆನೀರು ಸ್ನಾನ ; ಮಗುವಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಎಣ್ಣೆನೀರು ಸ್ನಾನ.

ಗೋಂದು ಉಂಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೊಂಟ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

---------------------******---------------------

ಬಾಣಂತಿಗೆ 11ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ನೀರಾದ ದಿನ ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ ಕೊಡಬೇಕು
(ದೇಶಾವರಿ) ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ದೇಶಾವರದ ಶುಂಠಿ ತಂದು ಅದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಏಲಕ್ಕಿ 2 ರೂಪಾಯಿನಷ್ಟು ತಂದು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪಂದ್ರಿ ಆಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಡೆಯುವ ಹಾಗೆ 1 ಚಮಚ ಶುಂಠಿಪುಡಿ, 4 ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ ಹೆರೆದು, 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಕಲಸಿಟ್ಟು, ಮಾರನೆದಿನ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಈ ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ 5 ಚಮಚ ರವೆ ಒಳ್ಳೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರು, 4 ಹಳಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿ ಮಾಡಿ 1 ಪಾವು ಹಾಲು ಹಾಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ , ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೇಸರಿ ಹಾಕಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕಲು ಕೊಡಬೇಕು. (ಕಾಫಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು) 12 ಗಂಟೆಗೆ ತರಕಾರಿ ಸಹಿತ (ಅಂದರೆ ಪಲ್ಯ), ಆ ದಿನ ಮಾಮೂಲು ಟೊಮೆಟೋ ಸಾರು ಹಾಕಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ದಿನ ಪಿತ್ತ ಏರದಂತೆ ಸಾರಿಗೆ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕಿದ್ದನ್ನು ಬಡಿಸಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕೆ ಅಲಾಯಿದಾ ಮೊಸರು 1 ಪಾವು ಹಾಲನ್ನು ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ಗಂಟೆಗೆ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹಾಲು, ರಾತ್ರಿ 7 ಗಂಟೆಗೆ ಕೊಂಚ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೀಸಾರು ಹಾಲನ್ನ ಇಷ್ಟೆ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ. ಕುಡಿಯಲು ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ಹಾಲು.

ಬಾಣಂತಿಗೆ 11 ದಿನಕ್ಕೆ ನೀರಾದ ಮೇಲೆ 5 ಜನ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ ಕಲಸಿದ್ದನ್ನು ಬಾಣಂತಿ ಕೈಲಿ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೆ ಅರಿಸಿನ ಕುಂಕುಮ ಈ ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ ಕೊಡಬೇಕು.

-----------------*****-------------------

ಬಾಣಂತಿ ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಟ್ಟಿದ 31 ಸಾಮಾನುಗಳ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ 1/2 ಪುಡಿಯನ್ನು ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ 1/2 ಪುಡಿಯನ್ನು ಖಾರ ಕಲಸಿಕೊಡಲು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಗೆ 12ನೇ ದಿನದಿಂದ ಈ ಖಾರಪುಡಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಖಾರ ಪುಡಿ ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನ

1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಖಾರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ, ಒಳ್ಳೆ ಕಂಚು ಪಾತ್ರೆ, ಆದರೂ ಸರಿ ಇಲ್ಲವಾಯಿತೇ ಇಂಡೋಲಿಯಂ ದಪ್ಪ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 3 ಪಾವು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೆಳಗಿನಜಾವ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಸ್ಟೌನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಆ ಔಷಧಿ ಗಂಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿದು ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತೆ ಆಗ ಅದನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ. ಕಲ್ಲುಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಬೆಲ್ಲ, 1 ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್ ಒಳ್ಳೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಕುದಿಸಿದ ಖಾರ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರಿಯಂತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕೊಡಿ. ಈ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಮೊಸರಿಲ್ಲ, ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲ). ಇದನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ದಿನ ಟೊಮೊಟೊ ಸಾರು ರಾಯಿತ, ಸಾಸುವೆ ಗೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಏನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ದಿನ ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ, ರವೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪಾಯಸ ಕೊಟ್ಟು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಒಳ್ಳೆ ಹಾಲುಮಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು.

------------------*****--------------------

ಖಾರ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಲೇಹ್ಯ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಆರೈಕೆ ಆಗಬೇಕು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರವೆ ಸಜ್ಜಿಗೆ, 1 ಪಾವು ಹಾಲು ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಊಟ, ರಾತ್ರಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಲು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಲು, ಹೀಗೆ ರವೇದು 15 ದಿನ. ಇನ್ನು 15 ದಿನ ಮೆಂತ್ಯದ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಕಂಡಂಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ 4 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದಾವರ್ತಿ ನೀರು. ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ದಿನ ಒಂದು ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಮಾತ್ರ ಲೇಹ್ಯ. ನಂತರ ಬಾದಾಮಿ ಲೇಹ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮುಕ್ಕಾಲು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ, ಕಾಲು ಭಾಗ ಕಾಫಿಹಾಕಿ ಬೇಕು ಎಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲೇಹ್ಯ ಕೊಡುವಾಗ ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ ತಡೆಯದೆ ಹೋದರೆ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

31 ಸಾಮಾನು ಕುಟ್ಟಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಲೇಹ್ಯ ಆಗಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬರೆದಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಜಾರಾದರೆ 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಪುಡಿ , ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, 3 ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆಗೆ ಬಾಣಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗುತ್ತೆ. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಈ ಔಷಧಿ ಬಿಟ್ಟೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುವುದು ಮಹಾ ತಂಪು. ಸೊಂಟ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಡುವವರು ಬೇಜಾರಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ಅನುಕೂಲ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ನೀರು ಹಾಕುವ ದಿನ ಶುಂಠಿ ಬೆಲ್ಲ ಇರುತ್ತೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕುದಿಸಿದ ಖಾರವೇ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಖಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು, ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ದಿನ ಮಾಮೂಲು ಟೊಮೋಟ ಸಾರು. ನೀರು, ಹಾಲು, ತರಕಾರಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಾಮೂಲು ಪಥ್ಯ. ಬಾಣಂತಿಯು 3 ತಿಂಗಳು ಈ ಪಥ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಮಾಡುವವರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮುಂದೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಥ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಇರುತ್ತೆ. ಬೇಜಾರು ಇಲ್ಲದೆ ಬಾಣಂತನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷೇಮ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ತಿಂದು ಗಾಳಿಗೆ ಓಡಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಭ್ರಾಂತು ಅಷ್ಟೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಿಗೂ 3 ತಿಂಗಳು ಹೆತ್ತ ಸುಸ್ತು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಾಲು ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇದಿ ಎಂದು ಹಾಡುವುದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತೆ

-------------------******-------------------

ಆಷ್ಟ ಚೂರ್ಣದ ಪುಡಿ ಕ್ರಮ

ಅರ್ಧ ಪಾವು ಧನಿಯಾ, 1 ಪಾವು ಓಂ, 1 ಜಾಕಾಯಿ, ಕರುಬೇವು, ಒಣಶುಂಠಿ 3 ಚೂರು, ಇಂಗು, 1 ಚಟಾಕು ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಮೆಣಸು ಎಲ್ಲಾ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೊದಲನೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಎಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕುವ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಾಣಂತಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

------------------------******------------------------

ಸುತ್ತುಕಾರ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವುದು

ಬಜೆ, ಅತಿ ಮಧುರ, ಧೂಪರಾಷ್ಟ್ರ ಮಾಚಾಕಾಯಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಚುಕ್ಕು ವಾಯಿ ವಳಂಗ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರ ಬಾಲ ಮೆಣಸು ಇದೆಲ್ಲಾ ಎರಡೆರಡು ಸುತ್ತು ತೇದು ತಾಯಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು. ಹಾಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಇದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾರೆ ತೇದು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಜೆ ಮಾತ್ರ ಸುಟ್ಟು ತೇಯಬೇಕು.

------------------------******------------------------

ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರು ಮೊದಲನೆ ಸಲ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗ ಪಥ್ಯ ಆಚರಿಸುವ ಕ್ರಮ – ಆರೈಕೆ

ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು, 2 ರಸಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆಕೊಡಬೇಕು.

ಎರಡನೆ ದಿನ ಎಳ್ಳು ಉಜ್ಜಿ, ಹುರಿದು, 1 ಕೆ.ಜಿ. ಎಳ್ಳಾದರೆ, ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ 1 ಪಾವು ಹಾಲು, ಮಾಮೂಲು ಊಟ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಲು, ರಾತ್ರಿ ಊಟ, 1 ಪಾವು ಹಾಲು (ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲ)

ರಜಸ್ವಲೆ ಆದ ದಿನದಿಂದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕೊಬ್ರಿ ಹಾಕಿ ಪೊಂಗಲ್ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. 4 ದಿನ ಎಣ್ಣೇ ನೀರುಹಾಕಿ, ಹಾಗೆ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ನೀರು, ಊಟಕ್ಕೆ 2 ಹೊತ್ತು ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹಾಲಿಗೆ ಪ್ರತಿ ರಜಸ್ವಲೆ ಆಗಿ 1 ವಾರದವರೆಗೆ ಹಾಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಕಾಶವಿದ್ದವರು 2 ಬಾದಾಮಿ, ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೆಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಚಿಗಳಿ ಉಂಡೆ 20 ದಿನ, ನಂತರ 4 ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು ಪಾವು ಹಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ. ಬಾಕಿ ಮಾಮೂಲು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ 1 ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ, 1 ಪಾವು ಮೆಂತ್ಯ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಗೋಧಿ, ಅರ್ಧ ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ– ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ, 1 ಬಟ್ಟಲು ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ (1 ಚಟಾಕು ಹಿಟ್ಟು) 1 ಚಟಾಕು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರು ಇಡಬೇಕು. ಕಾಲು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಈ ಹಿಟ್ಟು ನೀರಿಗೆ ಕಲಸಬೇಕು. ಮುದ್ದೆ ಗಂಟು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುದಿದ ಮೇಲೆ 1 ಚಟಾಕು ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ (ಕಲಕಬಾರದು) 5 ನಿಮಿಷ ಹೀಗೆ ಕುದಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉರಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಚಮಚ ಅಥವಾ ಕೋಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ತುಪ್ಪ

ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ 1 ತಿಂಗಳು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕೊಡಲೇಬಾರದು. ಈ ಪಥ್ಯ ಆರೈಕೆ ತೀರಿದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೆ ಕಾಫಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಈ ತರಹ ಮೆಂತ್ಯ ಹಿಟ್ಟು ಈ ಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸೊಂಟ ಗಟ್ಟಿ. ರಜಸ್ವಲೆ ಆದಾಗ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹ ಗಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಹೆಂಗಸರೂ ಪ್ರತಿ ರಜಸ್ವಲೆ ಆದ ದಿನದಿಂದ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು, 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಕನಿಷ್ಟ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಂಪತ್ಯಾನದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭವೆಟ್ಟೆ ಆಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತೆ. ಈ ಉಷ್ಣಾಂಶದಿಂದ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಕಾಲು ನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಕೈಕಾಲು ಸೆಳೆತ ಎಲ್ಲಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಆಚರಿಸಿದರೆ ರಜಸ್ವಲೆ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಪಿಶಾಚಿಯಂತೆ ಕಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹುಷಾರಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಮೆನೋಪಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.